

Veganjamcije: Veganski quiche

Quiche iliti po naški - kiš :) je vrsta "otvorene" slane pite koja se pravi sa jajima. Zapravo, sa mnogo jaja i sira u osnovi fila, u koji se dalje dodaje povrde ili drugi sastojci po želji, a onda se fil izliva u razvijeno testo i peče.

Zameniti jedno ili nekoliko jaja nije problem ("jaje" od lana, chie ili babane) ali zameniti 8 jaja u receptu ved jeste izazov. U veganskoj kuhinji se u tu svrhu mahom koristi slanutkovo brašno (od kojeg inače pravim omlete - tj. deblje palačinke) i sigurna sam da bi se ono sjajno pokazalo u quichu, ali ovog puta sam odlučila pokušati sa tofuom. Tofu sir, sam po sebi, nema neki izraženi okus pa ga možemo koristiti u raznim receptima - slanim i slatkim, i davati mu okus kakav nama treba. Pored tofua sam u filu koristila i sirovi suncekret (prethodno namočen) od kojeg radim prefine sirne namaze i soseve. Savršeno se uklopio u ovom filu, uveridete se i sami. Fil obogatite povrdem po izboru (kratko pirjanim prethodno da malo omekša).



Testo je prhko - kao u tartovima. Možete ga raditi sa uljem, veganskim maslacem ili kombinovati oba. A u nedostatku vremena - možete koristiti i gotovo lisnato testo iz dudana ili narendati krumpir, pomešati sa vegan maslacem i soli i rasporediti po dnu posude za pečenje umesto testa.

Just Cake The Cupcake

Life is uncertain, eat dessert first!

<http://www.justcakegirl.com>



Just Cake The Cupcake

Life is uncertain, eat dessert first!

<http://www.justcakegirl.com>

