

Arancini vegan

cca 3 - 4 porce

na rýžové koule/jehlánky:

250 g sushi rýže nebo podobný druh (lepivé)

voda na namočení a propláchnutí rýže

500 ml vody na uvaření rýže

1,5 lžičky soli

po uvaření:

20 g (rostlinného) másla

20 g (vegan) sýra typu parmazán

na náplň:

1 menší cibulka

olej

1/2 kostky nastrouhaného uzeného tofu

lžička oblíbeného koření (např. na roštěnky)

1 lžíce sójové omáčky

1 polévková lžíce krájených rajčat v oleji

2 polévkové lžíce rajského protlaku

trochu vody

hrst (mraženého) hrášku

na obalení:

75 ml vody

50 g hladké mouky

špetka soli

špetka kurkumy

(kukuřičná) strouhanka

olej (ve spreji)

Nejprve si namočíme aspoň na půl hodiny rýži, aby byla ponořená. Pak ji opakovaně propláchneme. Zalijeme odměřeným množstvím vody, osolíme a necháme uvařit v rýžovaru.

Po uvaření rýži promícháme a pokud by málo lepila, přidáme trochu vroucí vody a necháme nasáknout. Do ještě horké rýže vmícháme máslo se sýrem a směs necháme trochu zchladnout.

Mezitím si připravíme náplň. Cibulku očistíme, nakrájíme a orestujeme. Pak přidáme nastrouhané tofu, také orestujeme, ochutíme ostatními surovinami a společně prohřejeme. Hrášek přidáváme až po odstavení z tepelného zdroje.

Na obalení si rozmícháme těstíčko a připravíme si do vhodné nádoby strouhanku.

Na kompletování si připravíme vodu na namáčení rukou, pečicí papír na rošty do horkovzdušné fritézy. Navlhčenými rukama si v dlani z rýže vytvarujeme mističku, přidáme trochu náplně a rýží náplň uzavřeme. Pomocí navlhčených rukou koule pevně utáhneme a odložíme si je stranou. Obalujeme pak najednou, nejdříve v těstíčku a pak ve strouhance.

Koule klademe na pečicí papír, postříkáme nebo zakápneme olejem a pečeme v horkovzdušné

fritéze při 200 °C 10 minut, otočíme a dopečeme dalších 10 minut či podle potřeby.

Podáváme ideálně se zeleninou či oblíbenou omáčkou.

(Pokud si chceme práci usnadnit, lze náplň rozmíchat přímo do rýže. Pak můžeme tvarovat i menší kuličky a použít je jako přílohu nebo k "mlsání". V tom případě samozřejmě přizpůsobíme dobu pečení.)

Tip: Prý je výborná houbová náplň, někdy zkusím ;-)

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---