

Zapečené brambory s tuňákem

Suroviny: 500g mražených amerických brambor, 3 lžíce sojanézy, 1 cibule, nasekaná 100g + 50g strouhaného sýru, 1 plechovka tuňáku v olivovém oleji, svazek petrželky, nasekaný, olivový olej, plátky rostlinného másla

Postup: Troubupřehřejeme na 200 °C. Brambory dejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte je 15 min. Sojanézu smíchejte s cibulí, 100g sýru, tuňákem a petrželkou. Poté přendejte brambory do zapékací misky, pokapejte olivovým olejem, osolte a rozprostřete na ně tuňákovou pastu, posypte 50g sýru a pečte půl hodiny. Deset minut před koncem pokladte plátky másla.

SOJANÉZA: 1 šálek rostlinného oleje (řepkového), ½ šálku studeného rostlinného mléka (sojového nebo ovesného), ½ lžičky soli, 1-2 lžičky citronové šťávy nebo octa a ½ lžičky hořčice

Postup: Rostlinné mléko dáme do vysoké nádoby a za stálého šlehání přidáváme olej dokud není směs hustá (nedávat příliš mléka- oleje musí být 2x více). Poté osolíme, okyselíme octem nebo citronem, dochutíme hořčicí a necháme alespoň 30 minut vychladit v ledničce.



