

Sarmalute vegetariene

Sarmalute vegetariene



Ingrediente :

foi de vita-de-vie, o ceapa, un pahar orez cu bob lung, 100 g ciuperci Champignon, 1 ou, un pumn soia in bucati, 2 rosii bine coapte, un pahar bulion, ulei de masline, patrunjel, chimion praf, marar, sare, piper, concentrat supa de legume, zeama de lamiie, smintina sau iaurt pentru servit

Preparare :

Se pun foile de vita-de-vie in apa rece, sa se desareze. Se da apa in clocot intr-o oala mica si se adauga putin concentrat de supa si soia. Se lasa sa se inmoaie si se strecoara. Se incing doua linguri de ulei si se prajeste ceapa si ciupercile taiate cuburi. Se da in fiert apa cu sare si se adauga orezul. Se fierbe si se strecoara. Se dau prin masina de tocat carne soia si ceapa cu ciupercile. Se amesteca intr-un castron soia, cu ceapa si ciupercile, orezul, oul, sare, piper, chimion, patrunjel, marar, rosiile cojite si trecute prin masina de tocat sau taiate fin. Se scurg bine foile de vita. Se

umple cu compozitie. Aveti grija sa taiati coditele frunzelor si sa asezati compozitia pe partea nelucioasa a frunzei. Se toarna ulei cit de jumatate de deget pe fundul unei oale misjlocii si se dispun foarte dens sarmalutele. Se toarna jumatate de ceasca de apa, bulionul si lamiia. Se da un clocot si apoi se reduce focul la mic si se acopera. Se fierb 50-60 minute, avind grija ca apa sa nu scada de tot. Se servesc fierbinti sau reci, cu smintina sau iaurt, dupa gust.