



VIŠKI VRTCI
Jamova cesta 23, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 24 45 140, GSM: 041 643 806
Fax: 01/ 24 45 156

NOVOST NA JEDILNIKU – BREZMESNA BOLONJSKA OMAKA

V četrtek, 7. maja 2015, bomo v kuhinji Jamova in Rožna dolina prvič pripravili testenine z brezmesno bolonjsko omako.

Sestavine brezmesne bolonjske omake so : paradižnikova kaša, sojini koščki, zelena, korenje, por, čebula, olje, sol, sladkor, origano, timijan in majaron. Po izgledu in okusu je omaka zelo podobna mesni bolonjski omaki.

Pripravila sem še recept s količinami za 4 člansko družino (0,5 L omake).

5 g čebula
5 g por
40 g naribano korenje
15 g naribana zelena
50 g sojini koščki (Natura Žito)
400 ml paradižnikova kaša
olje
sol
sladkor
origano
timijan
majaron



Sojine koščke namočimo po navodilih na embalaži. Vso zelenjavo dušimo na olju s čebulo in vodo do mehkega. Sojino meso odcedimo in dodamo k dušeni zelenjavi. Malo popražimo in dodamo paradižnikovo kašo. Začinimo in kuhamo do zelene gostote. Začimbe in zelišča dodamo po okusu.

Lep pozdrav, Petra Osterman.

21. 4. 2015

Vir: kuharska delavnica, Brezmesne jedi, Peter in Andreja Rajšek, marec 2015