

Pečené zelí s arašídovým dresinkem a koriandrovým dipem

Až opět budete chtít v obchodech přejít velké hlávky zelí, zastavte a jednu kupte a pak si z ní upečte tohle skvělé jídlo.

Doba přípravy | 15 minut + 30 minut pečení

Počet porcí | 4–6

Recept je veganské (při použití javorového sirupu), bezlepkový a bezlaktózový.

INGREDIENCE

Pečené zelí

- bílé zelí o váze 1,5 kg (váha před očištěním) | já měla téměř 3kg hlávku, takže jsem použila polovinu
- 2 stroužky česneku
- 100 g arašídového másla (3 velké lžíce) nebo tahini
- 2 lžíce medu nebo javorového sirupu
- 3 lžíce tamari nebo sójové omáčky
- 2 lžíce rostlinného oleje (skvělý je sezamový)
- 20 g sezamu

Koriandrový dip

- 4 stroužky česneku
- 240 g bílých máslových fazolí (cca 120 g v suchém stavu)
- 2 lžíce arašídového másla nebo tahini
- 1 citron
- 2–3 hrsti čerstvého koriandru (hodí se i jiné čerstvé bylinky – bazalka, hladkolistá petržel, ale i nať mrkve)
- 30–40 ml ledové vody
- sůl

POSTUP

Pečené zelí

1. Začnu přehřívát troubu na 165 °C (horkovzduch) nebo 190°C (horní a spodní ohřev).
2. Zelí očištím a odstraním ovadlé horní listy. Rozkrájím ho na klínky.
3. Zelí položím řeznou stranou na plech.
4. Česnek oloupu a nasekám ho nahrubo. Dám ho do větší uzavíratelné sklenice. Přidám tahini nebo arašídové máslo, med, tamari, olej a sezam. Sklenici zavíčkuju a důkladně proklepu. Marinádu natru na zelí.
5. Vložím péct do trouby asi na 30 minut.
6. Mezitím si připravím dip.

Koriandrový dip

1. Do nožového mixéru dám olopaný česnek, přidám fazole, arašídové máslo nebo tahini, citronovou šťávu, koriandr (i se stonky), vodu a sůl. Promichuju, až je tip hladký.
2. Podávám s pečeným zelím.