

Olasz töltött tészta (2-4 személyre)

250 g (vegán) cannelloni vagy 10-12 db nagyobb kisütött sós palacsinta (de lehet esetleg dosza is, vagy gluténmentes palacsinta):

Töltelék:

30 dkg leturmixolt füstölt tofu

1 nagyobb vagy 2 kisebb reszelt sárgarépa

250 g bio csiperke gomba leturmixolva

3 evőkanál olaj (olíva vagy szezám)

2 evőkanál tamari szójaszósz és egy csipet só (ez utóbbi, ha szükséges)

kevés borsikafű vagy örölt bors (elmaradhat)

1 evőkanál nyílggyökér por

1 kisebb fej leszerelt vöröshagyma

Kissé felhevített olajon megpirítjuk a hagymát, a gombát, a tofut és a sárgarépát. Hozzáadjuk a tamarit, és ízlés szerint sózzuk. Szórunk rá borsikafüvet. 3-4 percig falapáttal forgatjuk, pirítjuk. Majd lehúzzuk a tűzről hagyjuk 1-2 percet állni, és hozzákeverjük a nyílggyökér port.

Egy kivágott végű zacskóval vagy töltő „pisztollyal” a tésztákba tesszük, nyomjuk a töltelékét. (Ha palacsintába töltjük, akkor kanállal is dolgozhatunk.)

Paradicsom szósz:

1 kg húsos paradicsom

Forrásban lévő vízbe dobjuk 5 percre, így le tudjuk húzni a héját, ha kihűlt. Majd bevagdadjuk a magoknál, és kifolyatjuk belőlük a magokat, a magokat körülvevő lével együtt. Majd leturmixoljuk a paradicsomhúst, hogy azért darabos maradjon. (De használhatunk 1 nagy üveg bio paradicsom sűrítményt is, akár darabosat is.)

6 evőkanál olaj (olívaolaj)

4 nagyobb fej lereszelt fokhagyma

2 nagyobb csipet só

1 nagyobb csomag felaprított bazsalikom levél (vagy 3 kisaknányi szárítmány)

1 kis csokor felaprított petrezselyem levél (elmaradhat)

A kissé felhevített olajra dobjuk a fokhagymát, hozzáadjuk a leturmixolt paradicsom húst, a sót, a bazsalikomot és a petrezselymet.

Alacsony tűzön, kb. 6 perc alatt, készre pároljuk. Figyeljünk rá oda, többször meg kell keverni, nehogy odaégjen.

Egy kisebb tepsibe helyezzük a megtöltött tészta rolókat (vagy az oldalukra döntött, töltött meghajtogatott palacsintákat). Majd meglocsoljuk a paradicsom szósszal úgy, hogy minden egyes roló közé is öntözzünk a szószból. Majd a maradék paradicsom szósz a palacsinták tetejére öntjük. (A végén megszórhatjuk a palacsintákat kevés morzsolt tofival.) Előremelegített sütőben hőlégkeveréssel 160 fokon, ha cannellonit használtunk 40-45 perc alatt készre pirítjuk (ha palacsintát, akkor kb. 25 perc a sütési idő). Tálalás előtt 5-10 percet érdemes a tepsiben hagyni, hogy ne legyen annyira forróan omlós, és kényelmesen, a kezünk megégetése nélkül tálalható legyen.