

Vegán spenót főzelék

50 dkg spenót levél, megtisztítjuk (leszárasszuk, 2-3x bő vízben áztatva átmoszuk), majd forrásba lévő sós vízben megfőzzük (kb. 3-5 perc), leszűrjük, vágódeszkán meg- és felaprítjuk

3 evőkanál olaj

2 evőkanál liszt (bármilyen)

1 zúzott fokhagyma

½ liter mandula tej (vagy bármilyen növényi tej)

1 zsemle (gluténmentes vagy bármilyen): fél órával korábban a zsemlet összekockázva a mandulatejbe áztatjuk

ízlés szerint só

Az olajból és a lisztből egy nagyobb lábosban laza „rántást” készítünk, majd lehúzzuk a tűzről és hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a felaprított spenótot. Alaposan összekeverjük, majd fokozatosan felöntjük a mandulatejjel. Közepes tűzön, állandó kevergetés mellett felfőzzük, ha elkészült sózzuk és tálalhatjuk.