

KROMPIRJEV GOLAŽ

Prehrana naših prednikov je bila odvisna od socialnega sloja, v katerem so se nahajali. Med večinskim kmečkim in delavskim prebivalstvom je bil prevladujoč kmečki model prehrane (žganci, kaše itd.), v prehrano bogatejših (gosposke) pa je spadalo nekaj boljših jedi, med njimi tudi golaž. Model gosposke kuhinje se je sčasoma približal širšim plastem prebivalstva. Konec 19. stoletja se je tako med njimi udomačil tudi golaž, najprej kot gostilniška jed, kasneje tudi kot jed za kmečke in delavske družine. Vabimo vas, da preizkusite recept za krompirjev golaž, kakor ga pripravimo v sodobni veganski kuhinji.

Potrebujemo:

- 4 debelejšje krompirje
- 2 žlici kokosovega masla ali olja
- 1 večja čebula in 3 stroki česna
- 2 korenčka
- 1 večja paprika
- začimbe: žlička soli, žlica mletega peteršilja ali majarona, žlička mlete sladke paprike, ščepec popra
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 100 g sejtana (pšeničnega mesa)
- 2 žlici pirine moke



Postopek:

Čebulo olupimo, jo razrežemo na rezine in prepražimo na kokosovi maščobi (5 min.). Nato jo pretresemo v mikser, dodamo še česen in vse skupaj zmiksamo. To naredimo le v primeru, da naši izbirčni jedci v golažu ne želijo videti čebule. Če te zahteve nimamo, čebulo drobno narežemo, jo prepražimo, nato pa k njej dodamo sesekljan česen ter vso ostalo zelenjavo. Korenček operemo in narežemo na kolobarje. Papriko očistimo in jo razrežemo na manjše koščke. Krompir olupimo in ga razrežemo na kocke.

Korenček, papriko in krompir damo v večjo pomaščeno posodo, dodamo še začimbe (sol, peteršilj ali majaron, papriko v prahu) in pražimo 3 minute. Zalijemo s pol litra vode, dodamo paradižnikovo mezgo in zmiksano zmes čebule in česna. Vse skupaj kuhamo 15 minut.



Medtem razrežemo sejtan (pšenično meso) na manjše koščke in ga dodamo v golaž. Zmešamo še pirino moko z nekaj vode, da dobimo gladko, tekočo zmes in jo dodamo golažu.



Vse skupaj kuhamo še toliko časa, da je krompir kuhan (približno 15 minut). Po potrebi dolivamo vodo. Na koncu golaž po okusu dosolimo in popramo.

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun