
174. "Pasta a la jajeczna z awokado" / "Avocado 'egg' spread"

Wegańska pasta jajeczna z awokado od Atelier Smaku, to idealna przystawka na wielkanocny stół. Delikatna, lekkostrawna i prosta w przygotowaniu. Dla zainteresowanych: przepis ma angielskie podpisy, przygotowane Translatab.

Vegan egg spread with avocado from the Atelier of Taste is a perfect Easter starter. It's delicate, light and easy to prepare.

Czas / Time: ok. 30 min. / about 30 min.

Ilość / Amount: 4 porcje / portions

Składniki / Ingredients:

- 2 owoce awokado / vocado
- 150 ml mleka kokosowego / coconut milk
- 150 ml wody / water
- 1 łyżeczka czarnej soli (Kala Namak) / teaspoon black salt (Kala Namak)
- 1 łyżka mleka kokosowego / tablespoon coconut oil
- 2 łyżki majonezu kokosowo-ziemniaczanego lub majonezu z kalafiora / 2 tablespoons coconut and potato mayonnaise or cauliflower mayonnaise
- 2/3 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu / 2/3 teaspoon ground black pepper
- 3/4 łyżeczki kurkumy / teaspoon turmeric
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki / tablespoons chopped parsley
- 1 łyżeczka agaru / teaspoon agar

Sposób przygotowania / Instructions:

W rondelku zagotowujemy 150 ml mleka kokosowego, a agar mieszamy z wodą, po czym wlewamy do gotującego się mleka kokosowego, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy jeszcze 1-2 minuty na małym ogniu. Następnie odstawiamy wszystko na bok, by stężało. Wyjmujemy miąższ z awokado i mieszamy go z 1 łyżką mleka kokosowego, czarną solą, pieprzem i kurkumą, a także posiekaną natką pietruszki. Gdy agar stężeje i przypomina w konsystencji ugotowane kurze białko, kroimy go w drobną kostkę i mieszamy z resztą składników. Jeśli chcemy, by pasta była bardziej kremowa, dodajmy odrobinę wegańskiego majonezu. Smacznego i na zdrowie!

Boil 150 ml coconut milk in a saucepan. Mix agar with water and then add it to the boiling coconut milk. Bring it to the boil and simmer it for 1-2 minutes. Then, put it all aside so that it thickens. Take the flesh out of avocado and mix it with one tablespoon of coconut milk, black salt, pepper and turmeric as well as the chopped parsley. When the agar thickens and its consistency is similar to boiled egg white, dice it finely and mix it with the rest of the ingredients. If you want the spread to be more creamy, add a little vegan mayonnaise. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>