

Olasz töltött palacsinta makrobiotikusan (4-5 személyre):



*10-12 db nagyobb kisütött sós palacsinta (de lehet esetleg dosza is):*

15 dkg tönköly fehér liszt

10 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt (vagy tönkölyliszt)

1 nagyobb csipet só

Tiszta vízzel összekeverjük a liszteket és a sót. Nem túl híg palacsinta tésztamasszát keverünk. Majd olajon kisütjük. Ügyeljük arra, hogy ne legyen túl vastag, mert a töltelékkel együtt kireped az oldala a hajtogatásnál.

*Töltelék:*

30 dkg szétmorzsolt vagy leturmixolt füstölt tofu

1 nagyobb vagy 2 kisebb reszelt sárgarépa

3 evőkanál olaj

3 gerezd áttört fokhagyma

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

kevés borsikafű

2 evőkanál kukoricaliszt

kevés víz

Kissé felhevített olajon megpirítjuk a tofut és a sárgarépát, valamint az áttört fokhagymát. Hozzáadjuk a tamarit, és ízlés szerint sózzuk. Szórunk rá borsikafüvet. 3-4 percig falapáttal forgatjuk, pirítjuk. Majd a 2 evőkanál kukoricalisztet kevés vízzel felhígítjuk, és a masszához keverjük. Lassút tűzön összesűrítjük (kissé összeáll). Majd evőkanállal, amikor töltjük a palacsintákat, 10-12 adagra szaggatjuk.

*(Palacsintatöltés: evőkanállal a palacsintákra szaggatjuk a tofus masszát, lazán felhengerítjük, és a végeiket lehajtogatjuk. Csinos csomagokat formálunk belőlük.)*

*Paradicsom szósz:*

2 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.

6 evőkanál olívaolaj

1 kis fej felaprított vöröshagyma vagy 2 szál felaprított újhagyma

1 kiskanál rizsszirup

2 nagyobb csipet só

3 nagyobb ágacska felaprított bazsalikom levél

1 kis csokor felaprított petrezselyem levél

A kissé felhevített olajra dobjuk a felaprított hagymát, majd üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a leturmixolt paradicsom húst, a rizsszirupot, a sót, a bazsalikomot és a petrezselymet. Alacsony tűzön, kb. 10-15 perc alatt, készre pároljuk. Figyeljünk rá oda, többször meg kell keverni, nehogy odaégjen.

Egy kisebb tepsibe helyezük az oldalukra döntött, töltött meghajtogatott palacsintákat. Majd meglocsoljuk a paradicsom szósszal úgy, hogy minden egyes palacsinta közé is öntözzünk a szószból. Majd a maradék paradicsom szószot a palacsinták tetejére öntjük. (A végén megszórhatjuk a palacsintákat kevés morzsolt tofival.) Előremelegített sütőben, közepes erősségen (hőlégkeveréssel 160-170<sup>0</sup>C fok) kb. 20 perc alatt készre pirítjuk. Tálalás előtt egy 5-10 percet érdemes a tepsiben hagyni, hogy ne legyen annyira forróan omlós, és kényelmesen, a kezünk megégetése nélkül tálalható legyen.