

Готовим веганский вариант салата "Оливье"

Мода на веганство (строгое вегетарианство) постепенно захватила страны постсоветского региона. Возможно, вы уже задумывались над тем, чтобы попробовать "веганить" или для начала хотя бы включить некоторые блюда веганской кухни в свой рацион, но не имеете представления, чем заменить привычные ингредиенты.

Предлагаю вам рецепт нашего с вами любимого новогоднего салата оливье, а точнее его веганский аналог.

Для начала давайте подумаем, чем заменить куриное филе (или колбасу), яйца и майонез. Для этого нам отлично подойдут такие продукты, как соевое мясо, тофу и соевый майонез (либо майонезный соус без яиц, который легко найти в обычном продуктовом супермаркете). Также можно включить фантазию и поэкспериментировать с маринованными (вареными, жареными) грибочками и морской капустой.

Итак, для нашего салата нам понадобятся: картофель, лук, морковь, зелёный горошек, солёные огурцы, соевое мясо (либо тофу, грибы, морская капуста) и соевый майонез. Также можно добавить кисло-сладкие яблоки.

Картофель и морковь отвариваем, как мы делаем это для традиционного варианта салата. Все ингредиенты, кроме зелёного горошка, нарезаем мелкими красивыми кубиками. Добавляем соевый майонез и перемешиваем. Соль нам не нужна, так как в салате присутствуют солёные огурцы и соевое мясо, а вот щепотка чёрного молотого перца не помешает.

Готовый салат выкладываем красивой горкой на блюдо и в завершение украшаем его листочками петрушки или укропа.

Приятных кулинарных открытий!