

Veganiškas nekeptas sūrio pyragas su moliūgu

Naujas gardus receptas visiems, kurie mėgsta moliūgus

apie 1 vienetą



Vidutinio sudėtingumo

iki 120 Min.



Sudėtis:

Pagrindui:

150 g džiovintų datulių (be kauliukų)
90 g graikinių riešutų
90 g moliūgų sėklų

Moliūgų tešlai:

200 g Hokkaido moliūgo
150 g anakardžių riešutų
500 ml apelsinų sulčių (be pridėtinio cukraus)
1 a.š. vanilės ekstrarkto (arba 1 vanilės ankšties minkštimas)
120 ml klevų sirupo
1 a.š. cinamono
1 žiupsnelis druskos
60 ml kokosų aliejaus

Papuošimui:

1 vnt. apelsinų
10 g moliūgų sėklų (smulkintų)

Indai ir įrankiai:

Trintuvas, peilis, pjaustymo lentelė, kepimo forma su nuimamu dugnu (21 cm skersmens), kepimo popierius, šaldytuvas, tarka, dubuo, keptuvė, šaldiklis

1 Gaminimas:

Pagrindui sutrinkite graikinius riešutus ir moliūgų sėklas trintuvu. Smulkiai supjaustykite datules, suberkite jas į graikinių riešutų ir moliūgų sėklų mišinį ir viską išmaišykite. Pyrago formą išklorkite kepimo popieriumi, sudėkite bei tolygiai paskirstykite paruoštą mišinį ir įdėkite į šaldytuvą, kad atvėstų maždaug 20 minučių.

- 2 Nuplaukite moliūgą, nusauskite ir supjaustykite dideliais gabalėliais ir sutarkuokite tarka. Į keptuvę supilkite apelsinų sultis, sudėkite anakardžių riešutus, smulkintas moliūgų sėklas ir užvirkite. Tuomet maksimaliai sumažinkite temperatūrą ir palikite troškintis maždaug 30 minučių, retkarčiais pamaišydami.



- 3 Supilkite išvirtą mišinį į trintuvą, kartu supilkite vanilės ekstraktą, klevų sirupą, cinamoną, druską ir kokosų aliejų. Maišykite greičiausiu režimu apie 1 minutę. Supilkite mišinį ant atvėsinto pagrindo ir išlyginkite. Palikite pyragą šaldytuve maždaug 120 minučių.
- 4 Nulupkite apelsiną ir visiškai pašalinkite baltą odelę. Atskirkite skilteles. Prieš patiekdami pyragą išimkite jį iš šaldytuvo prieš maždaug 20 minučių ir papuoškite apelsinų skiltelėmis bei moliūgų sėklomis.

Patarimai ir gudrybės

- lupkite apelsiną, įpjaudami aštriu peiliu žievelę ir odelę juostelėmis. Naudokite peilį atskirti apelsino skilteles nuo žievelės.

