

## Gratinirana francuska juha od luka - dekadencija na veganski način



Neka dignu ruku svi koji pojedu barem četvrtinu dinstanog luka dok ga spremaju kao bazu za neko varivo ili umak!

Ovo je idealna juha za vas, a i za sve koji vole luk, a vjerojatno i za one koji malo zaziru od luka zbog njegovog intenzivnog mirisa i okusa. Naime, dinstanjem i deglaziranjem luka na kraju dobijete kremasti, karamelizirani luk slatkastog okusa i mirisa.

Što se nutrijenata tiče, luk obiluje kromom, vitaminom C i prehrambenim vlaknima. Zatim su tu još mangan, molibden, vitamin B6, folna kiselina, kalij, fosfor i bakar, a jeste li znali da što je luk jači mirisom, to je bogatiji antioksidantima?

Juha nije komplicirana za spremi, spada u ona jednostavna jela s nekoliko sastojaka, ali bitno je da ispoštujete vrijeme koje je potrebno da se luk izdinsta i karamelizira.

Nemojte žuriti. Ne želite mlohave rezance luka kako plutaju beživotno u temeljcu. Ne samo što to nije lijepo za vidjeti, nego nije ni ukusno, ali ako ste spremni izdvojiti sat vremena, zauzvrat ćete dobiti iznimno ukusnu juhu kremasto baršunaste teksture, ali sa slatkim komadima karameliziranog luka.

Uz prepečeni kruh i rastopljen sir po vrhu juhe, ovo francusko čudo slobodno servirajte kao glavno jelo i nakon njega neki voćni desert. Nešto slično sam i ja učinila posluživši uz juhu grožđe, orahe i kruške. Nije neka tajna da to voće odlično funkcionira uz sir, a neki od članova moje obitelji su čak kombinirali s voćem između zalogaja juhe.

Francuzi su iznimno ponosni na svoju juhu, o njezinom nastanku postoji nekoliko mitova, a osim što je krepka kažu i da liječi slomljeno srce i mamurluk. Bez obzira pronalazite li se u nekoj od navedenih skupina ili vam se samo jede nešto slasno na žlicu, s ovom juhom ne možete pogriješiti.



Foto: Mare

#### **Za 4 zdjelice juhe trebat će vam:**

- 1 kg luka,
- 1l povrtnog temeljca,
- 2 žlice veganskog maslaca,
- 2 žlice maslinovog ulja,
- 2.5 dcl bijelog vina,
- 1.5 žlica pšeničnog glatkog brašna,
- 1 baguette,
- 20 dkg veganskog topljivog sira (kombinirajte više vrsta),
- sol i papar,
- smotuljak začina: lovor, ružmarin i timijan.

1. Luk prerežite na polovice i zatim iskosajte na tanke ploškice.
2. Zagrijete maslac i ulje u loncu i na to dodajte izrezani luk. Posolite luk kako bi lakše ispustio tekućinu.
3. Na srednje jakoj vatri, uz povremeno miješanje dinstajte luk dok ne posmeđi. Trebat će vam između 30 i 40 minuta.
4. Ulijte vino i započnite proces deglaziranja, tj. uzastopnim miješanjem stružite kuhačom po dnu posude kako biste odvojili sav onaj fini talog koji se uhvati za dno.
5. Kada vino ispari dodajte brašno, promiješajte i ulijte temeljac. Ubacite smotuljak sa začinima i ostavite da se lagano krčka još 20 minuta. Pred kraj začinite dodatno paprom i solju po potrebi.
6. Baguette izrežite na tanke kriške i kratko tostirajte, a sir naribajte. Ja sam koristila dvije vrste veganskog sira, ali slobodno si dajte oduška i s više vrsta ako imate.
7. Ulijte juhu u zdjelicu, na vrh posložite tostirani kruh i po tome sir. Zapecite u pećnici na najjače dok se sir ne rastopi i dobije hrskavu koricu. Meni je trebalo između 3 do 5 minuta.

Bon Appetit!

