




## Domowe wegańskie kielbaski

 healthy-dreams

Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 90 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

kasza jaglana - 3 łyżka  
tofu naturalne - 180 g

fasolka jaś - 3/4 szklanka  
przyprawy: majeranek, rozmaryn,  
czosnek granulowany, curry, pieprz  
ziołowy, słodka papryka - 1 do  
smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** fasolkę należy namoczyć przed gotowaniem (najlepiej dzień wcześniej) i ugotować do miękkości  
kaszę jaglaną gotujemy

**KROK 2:** wszystkie składniki dokładnie razem blendujemy- na gładką masę

**KROK 3:** z folii aluminiowej urywamy prostokąci- na każdym z nich kładziemy po 3 łyżki masy-  
całość zwijamy w kształcie kielbasek  
całość pieczemy w 200 stopniach ok 20 min