Wegańskie pieczone pulpety z batata i tofu

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, lunchbox, z grilla**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- tofu naturalne - 100 g
- batat - 1/2 szt.
- sezam biały - 4 łyżka
- przyprawy: chilli, czosnek niedźwiedzi, curry, pieprz ziołowy - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: batata obieramy i trzemy na tarce

KROK 2: 2 łyżki sezamu mielimy w młynku

KROK 3: tofu blendujemy z batatem, zmielonym sezamem i przyprawami- następnie dodajemy pozostałe łyżki sezamu i całość mieszamy

KROK 4: na papierze do pieczenia układamy po łyżce zblendowanych składników, formujemy pulpety i pieczemy w 200 stopniach przez 45 min