Kotlety z czerwonej fasoli - wegańskie :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- fasola czerwona - kidney - 100 g
- marchewka - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej - 1 łyżka
- siemię lniane mielone - 2 łyżka
- po 1/2 łyżeczki tymianku, ziół prowansalskich, mielonego kminku, soli himalajskiej, 1/3 łyżeczki chilli, 1 łyżeczka curry, szczypta pieprzu ziołowego i czarnego -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień wcześniej, wieczorem namocz fasolę w zimnej wodzie.
Następnego dnia odlej wodę i przepłucz nasiona.
Przełóż do garnka, zalej wodą i zagotuj. Po zagotowaniu gotuj 1h i 40 minut.

KROK 2: W tym czasie na patelni rozgrzej olej. Delikatnie zeszklij posiekaną cebulę i wyciśnięty czosnek. Następnie dodaj drobno pokrojoną marchewkę, podlej odrobiną wody i duś pod przykryciem do miękkości, ok. 20 minut. Od czasu do czasu zamieszaj.

KROK 3: Ugotowaną fasolę lekko ostudź. Przełóż do malaksera, dodaj przygotowaną cebulę z czosnkiem i marchewką i zmiksuj na pół gładką masę bądź jeśli wolisz na masę bezgrudkową. Do masy dodaj siemię lniane i przyprawy. Wymieszaj.

KROK 4: Na blaszce wyłożonej papierem do pieczeniem nakładaj łyżką porcję masy, uformuj okrągłego kotleta w preferowanej wielkości.
Wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz 50 minut.