Kotlety z selera i soczewicy

foodmania

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

75 min | średni | 8 porcji

Składniki:

- soczewica czerowna - 40 g
- soczewica zielona - 50 g
- seler - 1 szt.
- kukurydza konserwowa - 4 łyżka
- jajko - 1 szt.
- len mielony - 1 łyżka
- szczypiorek - 1 szczypta
- pomidory suszone z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim - 1 szczypta
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- pieczarki - 250 g
- rzodkiweki - 4 szt.
- pomidory cherry - 5 szt.
- dynia - 200 g
- oliwa - 1 łyżeczka
- przyprawy -
- sól morska - szczypta
- pieprz ziołowy - szczypta
- tymianek - szczypta
- oregano - szczypta

Dodatkowe info:

Po takim obiedzie można góry przenosić! ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kotlety

1. Selera obrać, pokroić na mniejsze kawałki, ugotować, a następnie zblendować i odcedzić z nadmiaru wody.
2.Soczewicę namoczyć przez kilka godzin, a następnie również ugotować.
3.Wszystkie składniki na kotlety dokładnie ze sobą połączyć.
4.Uformować kotlety i piec około 25 minut w 200 stopniach.

KROK 2: Sos pieczarkowy

1.Pieczarki obrać ze skórki i ugotować do całkowitej miękkości.
2.Następnie zblendować do konsystencji sosu z dodatkiem przypraw.

KROK 3: Pieczone warzywa

1.Warzywa umyć, skropić oliwą i oprószyć przyprawami.
2.Zapiekać w piekarniku, podobnie jak kotlety, przez 25 minut w 200 stopniach.