Niedzielny wegański obiad

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

kotlety: żółta soczewica - 400 g
kotlety: mąka z soczewicy - 150 g
kotlety: czosnek - 2 ząbek
kotlety: len mielony - 2 łyżka
kotlety: przyprawa pomidory suszone z czosnkiem i bazylią - 2 łyżeczka
kotlety: sól - 1/2 łyżeczka
kotlety: sezam - 1 łyżka
dodatkowo: ryż brązowy z warzywami - trochę trochę

Dodatkowe info:

Propozycja wegańskiego, sycącego obiadu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę ugotuj, odcedź i ostudź.

KROK 2: Tak przygotowaną soczewicę zblenduj z dodatkiem lnu.

KROK 3: Następnie dodaj mąkę oraz przyprawy
– z masy uformuj kotleciki.

KROK 4: Każdy kotlecik posyp sezam – piecz około 20/25 minut w 190 stopniach.

KROK 5: Kotlety podawaj z ulubionymi dodatkami. U mnie był to brązowy ryż z