Pieczone kotlety z zielonej soczewicy - wegańskie :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 5 porcji

Składniki:

- zielona soczewica - 200 g
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej palmowy ekologiczny - 1 łyżka
- błonnik owsiany - 2 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- curry - do smaku
- papryka słodka - do smaku
- chili - do smaku
- pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę opłucz i zalej 0,5 l wody. Gotuj ok. 30 minut, aż nasiona wchłoną całą wodę. Jeżeli pozostanie trochę wody, a soczewica będzie już miękka, podkręć gaz i gotuj bez przykrywki, aby odparować pozostałą wodę.
W tym czasie na patelni rozgrzej olej i podsmaż posiekaną cebulę z czosnkiem.
Następnie wszystkie składniki przełóż do malaksera/blendera i zmiksuj na w miarę gładką konsystencję.
Za pomocą dwóch łyżek nakładaj na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia czubatą łyżkę masy i uformuj kształt kotleta.
Piecz w nagrzanym na 200*C piekarniku przez 35 minut.