Pulpety ryżowe z farszem strączkowym i sosem pomidorowym

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- ryż pełnoziarnisty - 8 łyżka
- len mielony - 2 łyżeczka
- czarna soczewica - 3 łyżka
- passata pomidorowa - 400 ml
- kiełki brokuła - 1 łyżka
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Wegańskie pulpety w pysznym wydaniu!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotować do miękkości w wodzie z dodatkiem curry, a soczewicę w bulionie warzywnym.

KROK 2: Zaparzyć w połowie szklanki wrzątku len i zblendować go z ryżem; osobno zblendować soczewicę z przyprawami.

KROK 3: Z ryżu uformować kule, które następnie spłaszczać- nakładać farsz i zlepić każdą kulę z osobna.

KROK 4: Pulpeciki piec 15 minut na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, a następnie przełożyć do naczynia, zalać passatą pomidorową doprawioną solą sezamową i zapiec przez kolejne 15 minut.

KROK 5: Gotowe danie posypać kiełkami brokuła.