Pulpety z soczewicy

Skoter

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- soczewica czerwona - 1 szklanka
- jajko - 1 szt.
- bułka tarta - 3 łyżka
- natka pietruszki - 1 pęk
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- kminek - 1 łyżeczka
- gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczka
- oregano - 1/2 łyżeczka
- chilli - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Doskonale zastępuje białko zwierzęce. Można dodać paprykę drobno pokrojoną

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę wypłukać, zalać niewielką ilością wody, około 1-2 cm ponad powierzchnię soczewicy. Posolić i ugotować do miękkości z dodatkiem oregano i kminku.Wystudzić i zblendować lub tylko rozetrzeć łyżką
Cebule pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju. Natkę pietruszki wypłukać i drobno pokroić. Dodać podsmażoną cebulę, pokrojoną natkę, tartą bułkę, jajko i przyprawy do ugotowanej soczewicy. Wymieszać

KROK 2: Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Uformować klopsiki wielkośco orzecha włoskiego. Rozłożyć w formie wyłożonej papierem do pieczenia. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni

KROK 3: Piec około 25 minut. Dodawać do dowolnych sosów lub zupy krem i zagotować razem