Wega zielone parówki (bez pieczenia)

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przetwory**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

zielona soczewica - 5 łyżka
tofu - 100 g
awokado - 1/2 szt.
brokuł - 3 kawałek
młody jęczmień - 1 łyżka
woda - 2 łyżka
przyprawy: czosnek niedźwiedzi, curry, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę gotujemy do miękkości (wygodniej będzie ją wcześniej namoczyć) brokuła parujemy ok 8 min

KROK 2: Ugotowaną soczewicę i uparowanego brokuła odcedzamy i odkładamy do wystygnięcia

KROK 3: ostudzone składniki umieszczamy w blenderze razm z awokado i tofu- dokładnie blendujemy

KROK 4: zblendowane składniki mieszamy razem z jęczmieniem, wodą i przyprawami rwiemy kilka prostokątów z folii aluminiowej, przekładamy masę i ją zawijamy, formując parówki zawinięte parówki odkładamy do lodówki na kilka godzin (najwygodniej na noc)