Wegańska kiełbasa z suszonymi pomidorami

foodmania

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- czerwona fasola (ugotowana lub konserwowa) - 480 g
- pomidory suszone - 1 słoik
- mąka gryczana - 1 szklanka
- słonecznik - 3/4 szklanka
- olej ryżowy - 1 łyżka
- cebula - 1 szt.
- sól himalajska - 1 szczypta
- pieprz mielony - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta
- papryka wędzona - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Pyszna, zdrowsza alternatywa dla tradycyjnej kiełbasy!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulkę na złocisty kolor.

KROK 2: Fasolkę zblenduj wraz z suszonymi pomidorami i zmielonym słonecznikiem.

KROK 3: Następnie dodaj cebulkę oraz mąkę gryczaną wraz z przyprawami – całość wymieszaj.

KROK 4: Masę zwiń w folię spożywczą w formie kiełbasek, mocno zawijając końce (masa musi być mocno zwarta).

KROK 5: Tak przygotowane kiełbaski ugotuj we wrzątku (ok. 10-15 minut).