Wegański jaglany pasztecik sojowy

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

soja - 4 łyżka
kasza jaglana - 4 łyżka
marchewka - 1 szt.
len mielony - 1 łyżeczka
czerwona cebula - 1 szt.

przyprawy: -
curry - szczypta
majeranek - szczypta
czerwona papryka ostra - szczypta
sól himalajska - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wieczór wcześniej należy namoczyć soję, następnie w dniu wykonywania gotować ok 40-50 min

KROK 2: kaszę gotujemy 15 min do wsiąknięcia wody, delikatnie przyprawiamy curry pod koniec gotowania

KROK 3: marchewkę obieramy, trzemy na małych oczkach, cebulę obieramy, koimy w kostkę i dusimy na wodzie razem z marchewką ok 5- 8 min

KROK 4: ugotowaną kaszę jaglaną blendujemy z marcewką i cebulą, całość przyprawiamy

KROK 5: do zblenowanych składników dodajemy ugotowaną soję, ponownie blenujemy, tym razem niedokładnie

KROK 6: całość przekładamy na wyłożoną papierem do pieczenia formę pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 45- 50 min