Wegański obiad na całego

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

45 min

6 porcji

Składniki:

Kotlety: kasza jaglana - 200 g
Kotlety: czerwona soczewica - 200 g
Kotlety: buraki - 2 szt.
Kotlety: czosnek granulowany - 1 łyżeczka
Kotlety: papryka słodka - 1 łyżeczka
Kotlety: majeranek - 1 łyżeczka
Kotlety: pieprz - 1/2 łyżeczka
Kotlety: sól - 2 łyżeczka

Dodatki: ziemniaki - 1 kg
Dodatki: mleko ryżowe - kilka łyżka
Dodatki: płatki drożdżowe - trochę trochę
Dodatki: ogórki kiszone - kilka kilka
Dodatki: kapusta kiszona - 0,5 kg
Dodatki: guacamole - trochę trochę
Dodatki: szczypiorek - trochę trochę

Dodatkowe info:

Wegański obiad dla tradycjonalistów.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kotlety: Kaszę jaglaną oraz soczewicę ugotuj, odcedź, a następnie wymieszaj.

KROK 2: Kotlety: Do tej mieszanki zetrzyj na dużych oczkach buraki i dodaj przyprawy.

KROK 3: Kotlety: Masę porządnie wymieszaj i odstaw do wystudzenia. Po tym czasie uformuj kotlety, które piecz przez około 25 minut w 190 stopniach.

KROK 4: Dodatki: Ziemniaki obierz i ugotuj, a następnie utłucz z mlekiem ryżowym i płatkami drożdżowymi.

KROK 5: Dodatki: Na talerz wyłóż gotowe kotlety, ziemniaki, ogórki, kapustę i guacamole – całość posyp szczypiorkiem.