Wegańskie

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

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

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 7 porcji

Składniki:

- Orzechy włoskie (moczone przez noc) - 1 szklanka
- Poszatkowana cukinia - 2 szklanka
- Poszatkowana cebula - 1/2 szklanka
- Poszatkowana świeża natka pietruszki - 1/4 szklanka
- Czosnek - 3 ząbek
- Sok z cytryny - 2 łyżka
- Sól himalajska i czarny pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Takie "mięso" jadamy jako nadzienie naleśników (patrz: zdjęcie), makaronów, kasz.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki drobniutko posiekać, wymieszać z sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Wyłożyć na tackę dehydratora i suszyć w 43 stopniach przez 7-8h.