Wegańskie mielone

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana - 3 łyżka
- czerwona fasola - ugotowana - 4 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżka
- sezam - 1 łyżka
- przyprawy: słodka papryka, czarnuszka, czosnek granulowany,pieprz ziołowy, curry - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: kaszę gotujemy ok 15 min w niewielkiej ilości wody do momentu wchłonięcia całego płynu ugotowaną kaszę blendujemy z fasolą i sosem sojowym

KROK 2: do całości dodajemy przyprawy i dokładnie mieszamy

KROK 3: zwilżonymi wodą rękoma lepimy mielone- układamy je na papierze do pieczenia pieczemy 25 min w 180 stopniach