Wegańskie schabowe paprykowe

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- tofu wędzone - 85 g
- średnia czerwona papryka - 1 szt.
- len mielony - 1 łyżeczka
- płatki owsiane - 1 łyżka
- przyprawy: czarnuszka, papryka czerwona, chili, pieprz ziołowy - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: paprykę obieramy, płatki owsiane mielimy
tofu blendujemy razem z obraną papryką (najlepiej wszystko pokroić najpierw na mniejsze kawałki)

KROK 2: do zblenowanych składników dodajemy, mielony len, płatki i przyprawy- całość dokładnie mieszamy

KROK 3: całość przekładamy na papier do pieczenia- wyjdzie kilka schabowych
pieczemy 30 min w 175 stopniach