# Wege kąski warzywne

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski**

## Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 20 porcji

## Składniki:

- kalafior - 1/2 szt.
- brokuł - 1 szt.
- marchew - 2 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- len mielony - 2 łyżka
- panierka kukurydziano - ciecierzycowa - 2 szklanka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz mielony - 1/2 łyżeczka

## Dodatkowe info:

Coś lekkiego? Coś wegańskiego? Coś na imprezę? Podano do stołu! :)

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Brokuł, kalafior i marchew zmiel w malakserze, dodaj przyprawy oraz przeciśnięty czosnek.

*KROK 2:* Len wymieszaj z 6 łyżkami wrzątku i odstaw na kilka minut, następnie dodaj do warzyw.

*KROK 3:* Do całości dodaj nieco ponad szklankę panierki – wszystko dokładnie wymieszać.

*KROK 4:* Z masy uformuj małe, dość płaskie kąski, które natętpnie obtocz w panierce.

*KROK 5:* Kąski piecz około 20/25 minut w 190 stopniach.