Wege kotlety z czerwonej soczewicy :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- soczewica czerwona - 100 g
- jarmuż posiekany - 3/4 szklanka
- cebula posiekana - 1/2 szt.
- marchewka starta - 1 szt.
- siemię lniane mielone - 1 łyżka
- olej - 1 łyżka
- czosnek niedźwiedzi - 1 łyżka
- przyprawy: curry, pieprz cayenne, ziołowy, czarny, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól morska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę opłucz i ugotuj w stosunku 1 porcja soczewicy do 2 porcji wody.

KROK 2: Ugotowaną zblenduj na w miarę gładką konsystencję.

KROK 3: Do zblendowanej soczewicy dodaj wszystkie pozostałe składniki.

KROK 4: Dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki.

KROK 5: Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia.
Uformuj 5-6 kotletów i piecz w piekarniku
nagrzanym na 180*C przez 25-30 minut.