

## Zeleninové fašírky zo pšena



**Čas prípravy:** 50 minút

**Druh jedla:** Bezmasité a múčne jedlá; Hlavné jedlá

*Prinášame zdravšiu alternatívu k obľúbeným mäsovým fašírkam pre vašu rodinu: zeleninové fašírky z pšena. Ak ste pšeno ešte nikdy nejedli, toto je celkom chutný spôsob ako si ho prvýkrát vyskúšať.*

### Suroviny:

200 g pšena  
1 mrkva  
2 strúčiky cesnaku  
1 malá červená cibuľa  
za hrst ovsených vločiek  
za hrst petržlenovej vňate  
údené tofu  
1 vajce  
majoránka  
soľ  
olivový olej

### Postup práce:

Rúru vyhrejeme na 200 stupňov C. Pšeno sparíme 2 – 3 x vriacou vodou a ovsené vločky namočíme do vody. Pšeno uvaríme v osolenej vode cca 20 minút (v pomere 1:2), necháme vychladnúť. Cibuľu orestujeme na olivovom oleji. Do vychladnutého pšena pridáme nastrúhanú mrkvu, pretlačený cesnak, orestovanú cibuľu, ovsené vločky zbavené vody, rozdrvené údené tofu, majoránku, vajce, soľ a zmes premiešame. Zo zmesi vytvarujeme bochníky, ktoré poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie, pokvapkáme olivovým olejom a vo vyhriatej rúre ich upečieme do ružova. "fašírky" necháme vychladnúť (v opačnom prípade by sa nám rozpadli) a podávame so zeleninovým šalátom.