Zeleninové fašírky z pšena



Čas prípravy: 50 minút

Druh jedla: Bezmäsité 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 hrsť ovsených vločiek
za hrsť 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 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.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk