

LENCSEVAGDALT „Blince” receptje nyomán

Hozzávalók:

250 g száraz barna lencse (kb. 500 g főtt barna lencse lesz belőle)

140 g zabpehely

1 csésze dió

1/2 vöröshagyma

3 gerezd fokhagyma

100 g csiperkegomba

2. ek lenmagliszt

1,5 tk. só

bors, ízlés szerint

1 ek. kakukkfű

1 ek. oregánó

További hozzávaló ötletek: 2 szál zellerszár, 60 ml paradicsompüré, 2-3 ek. szójaszószt,

Elkészítés:

Főzzük meg a lencsét, melyet előzőleg beáztattunk egy éjszakára. Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Daráljuk meg finoman először a zabpehelyt (nem kell teljesen liszté őrölni), majd tegyük félre egy tálba. Ezután jöhet a dió is (maradjanak benne kisebb darabok, szintén nem kell liszté), majd tegyük félre ezt is a tálba. Aprítsuk fel a hagymát, a fokhagymát, (a zellerszárat) és a gombát kockákra, majd egy kevés vizen/olajon pároljuk meg őket. Ezután mehetnek hozzá a fűszerek, (a paradicsomszószt), és keverjük jól össze.

Mérjük ki kb. 400 g főtt lencsét, aprítsuk össze egy kicsit egy darálóban, majd mehet a nagy tálba a zabpehelyhez és a dióhoz. Tegyük hozzá a 2. ek lenmaglisztet, a párolt zöldségeket, az egészben hagyott maradék lencsét, majd keverjük az egészet jó alaposan el. Ha nem elég sós, tehetünk hozzá szójaszószt is. Tegyük a fasírt masszáját egy püspökkenyér sütőformába és süssük 200 fokos sütőben kb. 30-35 percig.

Fogyaszthatjuk reggelire, ebédre és vacsorára is. Remek fehérje, zsír és szénhidrátforrás. Lehet önálló étel egy-két adag friss vagy párolt szezonális zöldséggel, salátával. Például párolt almás vagy narancsos lilakáposztával, vagy szezámolajos, szójaszósztos káposztasalátával. Lehet feltét főzelékre, burgonya, rizs vagy egyéb gabonaköret mellé, salátával.