

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

СПЕЦИИ ДЛЯ ВКУСА И ЗДОРОВЬЯ

БОБОВЫЕ КОТЛЕТЫ С ПРИПРАВой БААРАТ

Ингредиенты:

- ✓ 0,5 стакана чечевицы
- ✓ 1 средний батат
- ✓ 1 лук порей (только белая часть)
- ✓ 1 репчатый лук
- ✓ 200 г тофу мягкого тофу
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1/2 чайной ложки баарат
- ✓ соль, перец по вкусу



Способ приготовления:

Чечевицу отварить до готовности. Лук нарезать мелко и потушить.

Батат натереть на мелкой терке. Тофу помять. Соединить все ингредиенты и перемешать до состояния фарша. Сформировать котлетки и запечь их в духовке.