

Wegańskie Shepherd pie z soczewicy i ziemniaków



PATRYCJA33



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

zapiekanka:

soczewica zielona	40 dag
przecier pomidorowy	1 szklanka
marchewka	2 sztuki
selera naciowego	2 sztuki
cebula	1 sztuka
tymianek	1 szczypta
rozmaryn	1 szczypta
czosnek	2 ząbki
sól i pieprz	1 szczypta
olej	5 łyżek

ziemniaczane pure :

ziemniak	5 sztuk
mleko sojowe	80 mililitrów
masło roślinne	3 łyżki
Gałka muszkatołowa mielona Prymat	1 szczypta
rozmaryn	1 szczypta
sól	1 szczypta
Pieprz czarny mielony XXL	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę płuczemy i gotujemy do miękkości, tak aby się nie rozpadała. Ziemniaki obrać, przekroić na pół i gotować w osolonej wodzie do miękkości. Warzywa pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej i podsmażyć cebulę, dodać marchew, seler i smażyć przez 10-15 min. co jakiś czas mieszać. doprawić do smaku solą i pieprzem. Ziemniaki odcedzić, dodać pozostałe składniki do pure oprócz rozmarynu i rozgnieść na gładkie pure.

Naczynie żaroodporne wysmarować olejem, wyłożyć potrawkę z soczewicy, a na wierzch ziemniaczane pure. Wierzch posypać rozmarynem i posypać wiórkami masła. Piekarnik rozgrzać. Zapiekankę pieczemy w 200 st. C przez 20-30 min. aż wierzch będzie złocisty.

Przepis znaleziony na stronie: www.jadlonomia.com