

Шарики с фасолью, цуккини & сладким картофелем

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net



1 банка – 240 г готовой черной фасоли
1 чашка – 100 г овсяных хлопьев
½ чашки – 100 мл воды
2 ст.л. – 30 г молотых семян льна
500 г цуккини
2 сладких картофеля
2 ст.л. тахини (факультативно)
1 ч.л. уксуса (факультативно)

2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте зеленый лук и семена кунжута.

ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Соединить слитые черные бобы с овсяными хлопьями, молотыми семенами льна и водой. Приправьте по вкусу и хорошо перемешайте.
2. Сформируйте шарики и выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекайте в течение 20 минут.
3. Очистите и нарежьте картофель. Выложите его на противень, застеленный бумагой для выпечки, и запекайте в духовке вместе с шариками из черной фасоли 15 минут.
4. Добавьте к картофелю нарезанные цуккини и запекайте еще 5 минут.
5. Выложите овощи на тарелку. Добавьте шарики из черной фасоли.
6. Разбавьте тахини водой в соотношении 1:3, добавьте уксус и смешайте до однородности. Полейте блюдо, украсьте зеленым луком и посыпьте кунжутом.

