



Хлеб ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

2 чашки ~ 400 г чечевицы
1 чашка ~ 100 г овсяных хлопьев
2 ст.л ~ 30 г размолотых льняных семян
¼ чашки ~ 50 мл томатного соуса
1 ст.л патоки

ВАРИАНТЫ: добавьте больше томатного соуса и семена кунжута.

8 КУСОЧКОВ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте чечевицу.
2. Переложите чечевицу в кастрюлю. Залейте двойным количеством воды и перемешайте. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой и тушите, пока чечевица не станет мягкой и полностью не впитает воду ~ 30 минут.
3. Разогрейте духовку до 200°C в режиме нижнего жара. Смешайте все ингредиенты в миске. Приправьте по вкусу и хорошо перемешайте.
4. Выложите чечевичную смесь на противень, застеленный бумагой для выпечки, ложкой придайте ей форму толстого прямоугольника. Выпекайте в духовке 30 минут или пока хлеб не начнет подрумяниваться. Дайте остыть в течение 30 минут.
5. Нарежьте и переложите на тарелку.
6. Сверху полейте томатным соусом и посыпьте кунжутом.

