



Спагетти с шариками из грибов и чечевицы

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

250 г спагетти
300 г грибов
1 банка – 240 г вареной чечевицы
2 ст.л – 60 г горохового протеина

ВАРИАНТЫ: добавьте 2 ст.л пищевых дрожжей. Используйте готовую сальсу или томатный соус. Добавьте семена кунжута и свежую душицу (орегано).

2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите все ингредиенты, кроме спагетти и сальсы, в кухонный комбайн.
2. Смешивайте до консистенции однородной массы.
3. Разогрейте духовку до 200°C. Сформируйте из смеси небольшие шарики. Выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки.
4. Запекайте в духовке в течение 30 минут. Дайте им остыть не менее 10 минут.
5. Наполните большую кастрюлю водой и доведите ее до кипения. Добавьте спагетти и убавьте огонь до среднего. Варите в течение времени, указанного в инструкции на упаковке, обычно около 12 минут. Слейте воду и переложите на тарелку.
6. Добавьте к спагетти сальсу или соус и чечевичные шарики. Посыпьте семенами кунжута и украсьте свежей душицей.