



## Wegańskie pulpeciki

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Danie: **Obiad**,

Osób: **4**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Przygotowanie

### Przygotowanie:

Drobno posiekać cebulę, czosnek i chilli. Umyć cukinię i pokroić w kostkę. Sparzyć pomidory, obrać ze skórki i obrać w kostkę. Na oleju zeszklić cebulę. Wymieszać z ugotowaną soczewicą i kaszą jaglaną, posypać solą i pieprzem. Uformować małe pulpeciki, a następnie obtoczyć w oliwie. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni na oliwie aż do zrumienienia delikatnie je obracając. Sos: Na oleju zeszklić cebulę, wrzucić czosnek i chilli i podsmażyć. Wrzucić cukinię i mieszając smażyć około 2-3 minuty. Wrzucić przyprawy, dodać pomidory i posypać solą i pieprzem. Mieszając smażyć kolejne 4-5 minut.

## Pulpeciki:

---

 $\frac{2}{3}$  szklanki ugotowanej soczewicy

---

 $\frac{2}{3}$  szklanki kaszy jaglanej

---

olej

---

 $\frac{1}{2}$  cebuli

---

sól

---

pieprz

## Sos:

---

2 łyżeczki oleju

---

 $\frac{1}{2}$  cebuli

---

 $\frac{1}{2}$  ząbka czosnku

---

papryka chilli w proszku

---

ok. 150 g cukinii

---

ok. 500 g pomidorów malinowych

---

 $\frac{1}{4}$  łyżeczki mielonej kurkumy

---

 $\frac{1}{4}$  łyżeczki garam masali

---

sól

---

świeżo zmielony pieprz