

# Ciasto francuskie z soczewicą

Czas ogółem **40 min** **15 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**2.301 kJ / 550 kcal**

Tłuszcz: **33 g** Białko: **15 g**

Węglowodany: **64 g**

## SKŁADNIKI

**2 porcj(e/i)**

|                     |                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>100 g</b>        | ugotowanej zielonej soczewicy                                    |
| <b>50 g</b>         | ugotowanej czerwonej soczewicy                                   |
| <b>40 g</b>         | suszonych pomidorów w oleju                                      |
| <b>0,5</b>          | małej cebuli                                                     |
| <b>1 łyżka</b>      | oleju rzepakowego                                                |
| <b>1 łyżka</b>      | <u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u> |
| <b>0,5 łyżeczki</b> | suszonego majeranku                                              |
| <b>1 łyżka</b>      | posiekanej natki pietruszki                                      |
| <b>0,5 łyżki</b>    | posiekanej papryczki chili                                       |
| <b>1 szczypta</b>   | grubo zmielonego pieprzu                                         |
| <b>150 g</b>        | ciasta francuskiego (1 opakowanie)                               |
| <b>1</b>            | jajko, roztrzepane (do posmarowania ciasta)                      |
| <b>1 łyżeczka</b>   | sezamu                                                           |
| <b>Sos:</b>         |                                                                  |
| <b>2 łyżki</b>      | <u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u> |
| <b>1 łyżeczka</b>   | octu ryżowego                                                    |
| <b>1 łyżeczka</b>   | syropu z agawy                                                   |
| <b>1 łyżka</b>      | ketchupu                                                         |
| <b>1 łyżeczka</b>   | posiekanej natki pietruszki                                      |

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżeczka** octu ryżowego - **1 łyżeczka** syropu z agawy - **1 łyżka** ketchupu - **1 łyżeczka** posiekanej natki pietruszki  
Składniki na sos dokładnie wymieszaj i odstaw.

### Krok 2

**100 g** ugotowanej zielonej soczewicy - **50 g** ugotowanej czerwonej soczewicy - **40 g** suszonych pomidorów w oleju - **0,5** mała cebula - **1 łyżka** oleju rzepakowego - **1 łyżka** oleju rzepakowego - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **0,5 łyżeczki** suszonego majeranku - **1 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **0,5 łyżki** posiekanej papryczki chili - **1 szczypta** grubo zmielonego pieprzu  
Rozgrzej piekarnik do 200°C. Suszone pomidory posiekaj na mniejsze kawałki. Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklij na oleju. Wymieszaj cebulę z ugotowaną zieloną soczewicą, suszonymi pomidorami, papryczką chili, sosem sojowym, przyprawami i ziołami.

### Krok 3

**150 g** ciasta francuskiego (1 opakowanie) - **1** jajko, roztrzepane (do posmarowania ciasta) - **1 łyżeczka** sezamu  
Ciasto francuskie rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Równomiernie rozprowadź farsz. Zwiń ciasto w roladę wzdłuż dłuższego boku. Posmaruj wierzch roztrzepanym jajkiem i posyp sezamem. Delikatnie ponacinaj ciasto w kilku miejscach.

#### **Krok 4**

Włóż blachę do rozgrzanego piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące. Studź ciasto przez kilka minut, a następnie pokrój. Podawaj z sosem.