

Wegańska lazania z pierożków

Czas ogółem **60 min** 15 min Czas przygotowania 45 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.911 kJ / 696 kcal

Tłuszcz: **30 g** Białko: **37,4 g**

Węglowodany: **63,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Bolognese z soczewicą:

1	mała cebula
1	mały ząbek czosnku
80 g	czerwonej soczewicy
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
100 g	brązowych pieczarek
80 g	szpinaku baby
20 g	suszonych pomidorów
200 g	krojonych pomidorów z puszki
100 ml	wody
4 łyżki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
0,25 łyżeczki	płatków chili
0,25 łyżeczki	świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Sos z nerkowców i tofu:

30 g	nerkowca, namoczonych
80 ml	napoju roślinnego
1 łyżka	masła orzechowego
60 g	jedwabistego tofu
3 łyżki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
1 łyżeczka	płatków drożdżowych
3 szczypty	mielonej gałki muszkatołowej
4 szczypty	świeżo zmielonego czarnego pieprzu
2	pomidory malinowe

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 mały ząbek czosnku - **1** mały ząbek czosnku - **80 g** czerwonej soczewicy - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **100 g** brązowych pieczarek - **80 g** szpinaku baby - **20 g** suszonych pomidorów - **200 g** krojonych pomidorów z puszki - **100 ml** wody - **4 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **0,25 łyżeczki** płatków chili - **0,25 łyżeczki** świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Cebulę i ząbek czosnku drobno posiekaj, a następnie podsmaż w rondelku razem z soczewicą na Oleju sezamowym Kikkoman. Pieczarki pokrój w plastry, dodaj do rondelka wraz ze szpinakiem i krótko podsmaż. Suszone pomidory drobno posiekaj i dodaj do rondelka wraz z pomidorami z puszki i wodą. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez około 15 minut. Doprav bolognese Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman.

Krok 2

30 g orzechów nerkowca, namoczonych - **80 ml** napoju roślinnego - **1 łyżka** masła orzechowego - **60 g** jedwabistego tofu - **3 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **1 łyżeczka** płatków drożdżowych - **3 szczypty** mielonej gałki muszkatołowej - **4 szczypty** świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Namoczone orzechy nerkowca zmiksuj na gładką masę z napojem roślinnym, masłem orzechowym i tofu. Następnie doprav Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman, płatkami drożdżowymi, gałką muszkatołową i pieprzem.

12 płatów ciasta wonton,
 przeznaczonych do
 gotowania na parze,
 ewentualnie papier
 ryżowy

50 g wegańskiego zamiennika
 sera, startego

1 łyżka orzeszków piniowych,
 prażonych
 kilka listków bazylii

Krok 3

2 pomidory malinowe - **12** płatów ciasta wonton, przeznaczonych do gotowania na parze, ewentualnie papier ryżowy - **50 g** wegańskiego zamiennika sera, startego - **1 łyżka** orzeszków piniowych, prażonych - kilka listków bazylii

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Pomidory malinowe pokrój w plastry. Na dnie naczynia do pieczenia rozsmaruj 3 łyżki sosu z nerkowców i tofu. Ułóż na nim 3 płaty ciasta wonton (w razie potrzeby przekrój je na pół), następnie rozłóż $\frac{1}{3}$ bolognese z soczewicy i $\frac{1}{3}$ plastrów pomidorów. Powtórz jeszcze dwukrotnie, kończąc warstwą z płatem ciasta wonton. Na wierzchu rozsmaruj pozostały sos z nerkowców i tofu, posyp wegańskim zamiennikiem sera i piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 30 minut. Udekoruj prażonymi orzeszkami piniowymi i bazylią, a następnie podawaj.