Štruca s Garden good orašastim plodovima

NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

VRIJEME PRIPREME
> 60 min

Sastojci

240 g K Plus smeđe leće
200 g očišćene cikle
30 ml K Plus maslinovog ulja
400 g K Plus zlatnih šampinjona
30 ml soja sosa
1 luk
2 češnja češnjaka
140 g Garden Good orašastih plodova (orasi, bademi, lješnjaci)
60 g Garden Good brusnica
20 g lanenih sjemenki (+ 50 g vode)
1 žlica kečapa
1 žličica dimljene paprike
½ žličice sitno sjeckanog ružmarina
½ žličice majčine dušice
20 g K Plus krušnih mrvica
sol
papar

U posoljenu vodu stavite kuhati ciklu narezanu na sitnije komade. Nakon 30 minuta procijedite. Dok se cikla kuha na maslinovom ulju, na srednjoj vatri dinstajte nasjeckani luk i svježe gljive narezane na ploške. Kad su ispustile većinu tekućine dodajte soja sos, pecite još minutu, ubacite sitno sjeckani češnjak i stavite sa strane.

U multipraktiku pulsirajte orašaste plodove par puta, pa dodajte dinstane gljive, dimljenu papriku, ružmarin, majčinu dušicu, kečap, soli i papra po želji. Potom dodajte ciklu i ocijeđenu leću te ponovno pulsirajte. Nemojte previše miksati kako biste sačuvali nešto teksture. U posudu stavite lanene sjemenke i prekrijte ih s 50 g kipuće vode te ostavite da malo odstoji. Prebacite smjesu iz multipraktika u posudu pa dodajte brusnice i dobro promiješate. Po potrebi dodajte krušne mrvice.

Kompaktnu smjesu utisnite u formu za pečenje kruha koji ste obložili papirom za pečenje, poravnajte špatulom i pecite 40 minuta na 200°C.

Dobar tek!

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici