

Čočkotofukarbanátky

cca 150 g červené čočky (odměřuji objem mocca hrnky (=MH), tj. toto množství asi 2 MH)
4 MH vody
1 lžička soli

1 MH drcených ovesných vloček

menší cibulka oloupaná a nahrájená na kostičky
olej

1 balení tofu natural (či uzené nebo marinované) nastrouhané na hrubém struhadle nebo rozdrobené

2 polévkové lžíce rajského protlaku

1 lžička gulášového koření či jiné oblíbené směsi

1 lžička koření na mletá masa

(2 polévkové lžíce sojové omáčky u natural tofu)

kukuřičná strouhanka na obalení

Čočku propláchneme, zalijeme vodou, osolíme a 10 minut povaříme. Poté vsypeme vločky a promícháme. Mezitím orestujeme cibulku na oleji, přidáme tofu, chvíli opečeme, vmícháme koření a pak smícháme okořeněné tofu s čočkovou směsí. Necháme chvíli zchladnout a proležet.

Navlhčenými prsty tvarujeme malé karbanátky, obalujeme ve strouhance, vkládáme na vyolejovaný pečicí papír a pečeme při 200 °C na horní a spodní ohřev asi 15 minut, obrátíme karbanátky spodní stranou nahoru a dopečeme. Nebo připravíme v horkovzdušné fritéze při 180 °C celkem 20 minut, v polovině času obrátíme.

Podáváme s oblíbenou přílohou.