

(MH = mocca hrnek cca o objemu 100 ml)

3 MH červené čočky

6 MH vody s bujonem nebo zeleninového vývaru

1,5 MH jemných ovesných vloček

1 větší cibule

2 stroužky česneku

6 lžic oleje

1 marinované nebo uzené tofu

2 lžičky koření na mletá masa

30 g lněného semínka + 60 g horké vody

70 g slunečnicového semínka + 70 g horké vody

2 starší housky nakrájené na kostičky

1 MH rostlinného mléka

3 lžíce hořčice

3 lžíce rajského protlaku

3 lžíce majoránky

Nejdříve si ideálně několik hodin dopředu horkou vodou zalijeme lněné semínko (buď rovnou mleté semínko nebo celé semínko, které následně s vodou rozmixujeme.) Čočku propláchneme, zalijeme vodou nebo vývarem a 10 minut povaříme. Přisypeme vločky a promícháme. Vedle na pánvi si orestujeme na polovině oleje cibulku. Přidáme k čočkovovločkové směsi. Pak si na zbytku oleje orestujeme rozdrobené tofu, smícháme se slunečnicovými semínky zbavenými přebytečné vody a též přidáme ke směsi. Přimícháme hořčici, protlak, koření a rozmělněný česnek. Nakonec vmícháme na kostičky nakrájené pečivo zakrápnuté mlékem.

Směs přendáme do menšího pekáčku vyloženého pečícím papírem a pečeme asi hodinu při 180 °C na spodní a horní ohřev. Poté vyklopíme na plech opět s pečícím papírem a necháme při horkovzduchu vypéct kůrku (cca 10 minut).

Podáváme s oblíbenou přílohou.