Sekaná vegan

(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.