

Feu d'aquest pastís de llenties la peça central de la vostra propera reunió



Aquesta recepta de pastís de llenties és una de les nostres primeres opcions a mesura que el clima es refreda i comencem a la tardor i l'hivern. Preparem aquest plat per a reunions amb família i amics, ocasions especials, i per gaudir d'aquest àpat en família.

Ens agrada combinar aquesta recepta amb verdures d'arrel rostides, que tenen moltes propietats curatives quan entrem als mesos més freds de tardor. Els nostres preferits inclouen remolatxa, rave daurat, pastanagues i moniatos. L'olor i la calidesa d'aquestes verdures omplen casa nostra mentre ens preparem per acollir la nostra família.

Vegà, sense gluten

Pastís de llenties amb chutney de figues i tomàquet amb verdures d'arrel rostides

Per 8-10 persones

Temps: 2 hores

Ingredients:

- 2 tasses de llenties
- 1 ceba gran
- 225 gr de bolets filetejats
- 3 pastanagues picades
- 5 grans d'all picat
- 60 gr de romaní fresc
- 2 cullerades de fonoll molt
- 1 cullerada de sàlvia
- 2 tasses de mongetes
- 2 ous de lli (instruccions a continuació)(compte amb les traces)
- 3/4 tassa de nous triturades
- 3 cullerades d'aminoàcids líquids (opcionals, no tothom en pren)
- Remolatxa, rave picant i moniatos per rostir (quantitat al gust)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Ous de lli: Els ous de lli són simplement llavors de lli moltes barrejades amb aigua i remullades durant uns minuts. Els ous de lli actuen com a aglutinant i es poden utilitzar com a alternativa a l'ou en qualsevol recepta. Per fer dos ous de lli, barregeu 2 cullerades de llavors de lli moltes amb 5 cullerades d'aigua tèbia i deixeu reposar durant

10-15 minuts.

Ingredients del chutney de tomàquet:

- 1 1/2 tassa de tomàquets cherry
- 150 gr de figues seques
- 2 tasses i mitja de tomàquet tallat a daus

Pastís de llenties Instruccions:

PAS 1: Sofregiu una ceba gran, una safata de bolets de 225gr, 3 pastanagues picades, 5 grans d'all picat. Aquesta vegada he agafat xampinyons portobello.

PAS 2: Quan els bolets comencin a alliberar el seu suc, afegiu 3 cullerades d'aminoàcids líquids.

PAS 3: Afegiu-hi la sàlvia, el romaní i el fonoll al gust.

PAS 4: Remeneu la barreja anterior fins que comenci a espessir.

PAS 5: Afegiu 2 tasses de llenties

PAS 6: Afegiu 3 tasses d'aigua i deixeu-ho bullir uns 20 minuts fins a reduir.

PAS 7: Un cop les llenties estiguin cuites, retirem del foc.

PAS 8: Barregeu-ho tot i xafeu-ho amb una forquilla. Volem que es vegin els ingredients. Així que res de batedora.

PAS 9: Abans feia el següent: Afegiu 2 cullerades d'ous de lli

PAS 10: Col.loqueu la barreja al congelador durant uns 30 minuts per endurir.

Ara em salto aquests dos passos i poso la barreja en un motlle de pastís petit i ja el poso al forn.

PAS 11: Passem a una safata de forn coberta i posem al forn a

180º durant uns 45 minuts.

PAS 13: Mentrestant, feu el chutney de tomàquet: Afegiu els tomàquets, les figues i els tomàquets tallats a daus a la batedora i bateu una mica, que es mescli però que no desapareixi l'essència. Agafeu 3 o 4 figues més i les tal·leu a daus. Volem que quedin les formes. Transferir a una paella petita i coure a foc lent fins que estigui cuit.

PAS 14: Traieu el pastís de llenties del forn i repartiu-hi el chutney i les nous triturades.

PAS 15: Torneu al forn durant 15 minuts més.

PAS 16: Serviu calent amb verdures rostides (indicacions a continuació)

Verdures rostides. Instruccions:

PAS 1: Tal·leu a rodanxes la remolatxa i el rave per maridar amb aquest plat. Ho podeu fer també amb pastanagues i moniatos. Saoneu-les amb herbes provençals, una mica de sal i ruixeu-les amb una mica d'oli en sprai.

PAS 2: Poseu la safata al forn i rostiu-les a 180º durant 45-50 minuts.

La vitalitat d'aquest plat abraça la temporada de tardor amb els seus colors, propietats i calidesa. Vam gaudir durant tot el cap de setmana, parlant, rient i passant una estona a l'aire lliure. Les verdures d'arrel proporcionen propietats equilibradores i cada vegada m'atreu més gaudir-ne aquesta temporada. Espero que aquest plat es converteixi en el favorit per tu i que la teva família tingui ganes de reunir-se al voltant de la taula per gaudir-ne.

Bon profit!







LA MEVA CUINA

