Bolo de Lentilha

www.receitasdafia.com/receitas/bolo-de-lentilha

Aprenda a fazer um delicioso bolo de lentilha vegano em menos de 1 hora!

Bolo de Lentilha

Image not found or type unknown

55 min 4 porções

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola grande cortada em fatias de meia-lua
- 190 gramas de lentilha
- 2 folhas de louro
- 5 cravos
- 3 xícaras (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- 3 colheres de quinoa em flocos
- 2 colheres (sopa) de semente de chia
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de chimichurri
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de tomilho

Modo de Preparo

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione as cebolas, refogando por 2 minutos. Mexa as cebolas na metade do tempo;
3. Destampe a panela e continue refogando por mais 2 minutos, mexendo ocasionalmente;
4. Acrescente a lentilha, as folhas de louro, os cravos e a água. Misture bem e cozinhe em fogo baixo, com a panela semi tampada, por 35 minutos;
5. Forre uma forma de bolo inglês com ketchup e reserve;
6. Assim que a água da lentilha secar, desligue o fogo e retire as folhas de louro e os cravos;
7. Transfira a lentilha para um recipiente grande e amasse bem até quebrar todas as lentilhas;
8. Adicione a quinoa, a semente de chia, o sal, o chimichurri, a páprica doce e o tomilho. Misture bem e transfira para a forma;
9. Nivele e pressione a massa;
10. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos;
11. Desenforme e sirva.