

Pečená „sekaná“ z pohánky a tofu

Suroviny

- 250g pohánky
- 2 vajíčka
- 1 čisté tofu
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 cibuľa
- 5 PL strúhanky
- majorán a koriander
- petržlenová vňať
- olivový olej
- soľ
- čierne korenie



Najprv si uvaríme pohánku. K uvarenej pohánke pridáme strúhanku, nadrobno posekanú cibuľu, rozdrvené strúčiky cesnaku a pár lyžíc oleja. Pridáme tiež majorán, drvené semiačka koriandra a petržlenovú vňať.

Na jemnom strúhadle do masy nastrúhame celé tofu a poriadne premiešame. Podľa potreby pridáme soľ a pomleté čierne korenie. Na záver pridáme vajíčka.

Z masy vyformujeme dva rovnako veľké valce, obalíme ich v strúhanke, zabalíme do alobalu a necháme piecť pri 200°C asi 25 minút. Potom rozbalíme a pečieme ešte ďalších 10-15 minút.

Kto má chuť môže do masy pridať napríklad syr, huby, čerstvý špenát...

Hotové „sekané“ nakrájame na pláty a môžeme podávať napríklad s prívarkom alebo ich môžeme preliať jogurtovým dresingom a konzumovať ako teplé predjedlo. Môžu sa konzumovať aj studené.