

ЗАПЕЧЕННЫЕ САМБУСЫ

Время на подготовку: 15 минут
Время на приготовление: 15 минут

Входит в коробку:

- 1½ ч. вареной чечевицы
- 1 (15 унций) банка консервированной моркови без соли, слить жидкость и промыть

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая луковица (~½ ч.), нарезать
- 12 оберток для яичных рулетов
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки молотого кумина
- ½ чайной ложки молотой корицы

Инструкции:

1. Разогрейте духовку до 400 градусов F.
2. Положите в посуду для микроволновой печи чечевицу, лук и приправы; нагрейте в микроволновке 30 секунд.
3. Положите ровно ложку чечевицы на середину обертки для яичного рулета.
4. Заверните обертку яичного рулета вокруг начинки, склеив швы водой.
5. Выложите на смазанный маслом лист для выпечки печенья и поставьте в духовку 10 минут. Переверните самбусы и пеките еще 10 минут или до золотистого цвета.

Совет: Смажьте самбусы яичной смесью (взбить 1 яйцо + 1 столовая ложка 1% молока) перед тем, как ставить в духовку.



Питательная ценность*

Всего порций: 12
Размер порции: 1 самбуса
Калории: 98
Жиры: 0 г
Натрий: 199 мг
Углеводы: 20 г
Пищевые волокна: 3 г
Белки: 5 г
Порция углеводов: 1 ½

**В питательной ценности учтены вареная чечевица, консервированная несоленая резаная морковь (вода слита), замороженные квадратные обертки для яичных рулетов Nasoya, маленькая белая луковицы и специи.*