Bolo de carne vegano

Ingredients

1 colher de 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 de chá de água

2 colheres de sopa de ketchup

3 colheres de quinoa em flocos

2 colheres de sopa de semente de chia

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de chimichurri

1 colher de chá de páprica doce

1 colher de chá de tomilho

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma panela, adicione o azeite, as cebolas, tampe e deixe cozinhar por 2 minutos. Na metade do tempo, mexa as cebolas;

Destampe a panela, deixe cozinhar por mais 2 minutos, mexendo elas na metade do tempo;

Acrescente a lentilha, as folhas de louro, os cravos, a água, misture bem e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 35 minutos com a panela semi tampada;

Forre uma forma de bolo inglês (preferencialmente de silicone) com ketchup e reserve;

Assim que a água da lentilha secar, desligue o fogo, retire as folhas de louro, os cravos e transfira para um recipiente grande;

Amasse bem até quebrar todas as lentilhas;

Coloque a quinoa, a semente de chia, o sal, o chimichurri, a páprica doce, o tomilho, misture bem e transfira para a forma;

Nivele e pressione a massa;

Leve ao forno preaquecido a 180ºC por cerca de 15 minutos;

Desenforme e sirva.