


---

## 264. Krokieciki z kapustą kiszoną i soczewicą / Sauerkraut and lentil pancake rolls



### Krokiety z kapustą kiszoną i soczewicą w wegańskim wydaniu

Na chwilę przed Wigilią przedstawiamy ostatni z tegorocznych wegańskich i bezglutenowych przepisów. Jest to coś dla tych, którzy nie lubią spędzać za dużo czasu w kuchni, cenią sobie proste rozwiązania i dobry smak. Sprawdźcie i przekonajcie się sami, jak prosty w realizacji jest nasz przepis na krokieciki z kapustą i soczewicą. Możecie oczywiście podzielić się nim z anglojęzycznymi przyjaciółmi, bo jak zawsze mamy napisy przygotowane przez [Translab](#).

 We're presenting the last one of this year's vegan and gluten-free recipes right before Christmas Eve. It is for those who don't like spending a lot of time in the kitchen and like simple solutions as well as nice flavours. You can share it with your English-speaking friends of course, as we always have subtitles prepared by [Translab](#).

Czas / Time: ok. 1 godzina / about 1 hour

Ilość / Amount: 25-30 sztuk / 25-30 rolls

Składniki / Ingredients:

- 25-30 małych płatów papier ryżowego (o średnicy ok. 15 cm) / 25-30 small rice paper sheets (about 15 cm in diameter)
- 200 g soczewicy / lentil
- 200 g kiszonej kapusty / sauerkraut
- 1 łyżka majeranku / 1 tablespoon marjoram
- 1 łyżeczka mielonego kminku / 1 teaspoon ground caraway
- 1/2 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu / 1/2 teaspoon ground black pepper
- 1/2 łyżeczki soli do farszu / 1/2 teaspoon salt for stuffing
- 4 łyżki oleju ryżowego / 4 tablespoons rice oil
- Olej ryżowy do smażenia sajgonek / Rice oil for frying the rolls
- 400 ml wody do gotowania soczewicy / 400 ml water for boiling lentil
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego / 1 tablespoon ground flaxseed
- ok. 150 ml wody do zalania siemienia lnianego / about 150 ml water for pouring over flaxseed
- 1 szczypta soli do siemienia lnianego / 1 pinch salt for flaxseed
- kilka łyżek mąki z ciecierzycy / several tablespoons chickpea flour

Sposób przygotowania/ Instructions:



### Przepis na wegańskie krokiety: łatwy i szybki

---

Aby przygotować pyszne kroiety z kiszoną kapustą i soczewicą, najpierw soczewicę zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu, pod przykryciem aż się ugotuje. Dodajemy do niej sól, mieszamy i jeżeli jest w niej jeszcze woda, to ją odparowujemy. W tym czasie siekamy kiszoną kapustę. Rozgrzewamy 4 łyżki oleju na patelni, prażymy na nim przez kilka sekund przyprawy, dorzucamy kapustę i smażymy mieszając przez kilka minut. Ugotowaną soczewicę mieszamy z podsmażoną kapustą. Do płaskiego talerza nalewamy trochę ciepłej wody i moczymy w niej po arkuszu papieru ryżowego, żeby nabrał elastyczności.

Kładziemy papier na desce do krojenia i na jego brzegu kładziemy łyżkę nadzienia soczewicowego, zwijamy go w kopertkę, aby nadzienie nie wypadło w trakcie smażenia. Siemię lniane zalewamy wodą, dosalamy do smaku i mieszamy aby uzyskać gładką konsystencję rozmieszanego białka jaja. Następnie zanurzamy w nim kroleciki i obtaczamy w mace z ciecierzycy. Rozgrzewamy olej słonecznikowy na patelni i smażymy kroleciki z kapustą i soczewicą na złoty kolor z obydwu stron. Takie kroleciki najlepiej smakują z żurawiną lub chutneyem śliwkowym. Smacznego i na zdrowie!

Sprawdź również inne [przepisy bezglutenowe](#) dostępne na naszej stronie, takie jak np. [przepis na chleb z mąki gryczanej](#) czy [przepis na wegańską grochówkę](#).



Pour water over lentil and simmer it with the lid on until it's ready. Add salt and stir it. If there is some water left, reduce it. Chop sauerkraut in the meantime. Heat 4 tablespoons of oil in a frying pan, roast seasonings on it for a few seconds, add sauerkraut and fry it for a few minutes. As you're doing it, keep stirring. Mix the boiled lentils with the fried sauerkraut. Pour a little warm water into a dinner plate and soak sheets of rice paper in it, one at a time, so that they become flexible. Put the paper on a chopping board and place a spoonful of the lentil stuffing on its edge. Fold it into an envelope so that the stuffing does not fall out during the frying. Pour water over flaxseed, add salt to taste and keep stirring until you get a texture of stirred egg white. Then, immerse the pancake rolls in it and coat them in chickpea flour. Heat sunflower oil in a pan and fry the pancake rolls until they are brownish on both sides. These pancake rolls taste best with cranberries or plum chutney. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>