

Soczewiaki (kakory) – tradycyjne kotlety z soczewicy z Podlasia

Soczewiaki, znane również jako kakory, to tradycyjne danie wywodzące się z terenów wschodniej Polski i obszarów przygranicznych. Historia tych smakowitych kotletów z soczewicy sięga wielu pokoleń wstecz, kiedy to stanowiły one ważny element kuchni wiejskiej. **Pierwsze wzmianki o soczewicy jako podstawie dań na terenach Podlasia i Lubelszczyzny pochodzą z XVII wieku**, gdy roślina ta była ceniona za swoją odporność na trudne warunki klimatyczne i wysoką wartość odżywczą.

W tradycji kulinarnej wschodnich regionów Polski soczewiaki przygotowywano szczególnie w okresach postu, gdy mięso było niedostępne. Z czasem danie to ewoluowało, wzbogacając się o lokalne przyprawy i dodatki. *Każdy region wypracował własną odmianę soczewiaków, dostosowaną do lokalnych upodobań i dostępnych składników.*

Soczewiaki stanowią doskonały przykład mądrości dawnej kuchni, która potrafiła przekształcić proste, dostępne składniki w pożywne i smaczne danie, doceniane do dziś.

Wartości odżywcze i regionalne odmiany soczewiaków

Soczewica, będąca podstawą soczewiaków, to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. **Zawiera około 25% białka roślinnego**, co czyni ją doskonałym zamiennikiem mięsa. Bogata jest również w błonnik, żelazo, magnez, potas oraz witaminy z grupy B. Dzięki temu soczewiaki stanowią nie tylko smaczne, ale i niezwykle wartościowe danie, szczególnie cenione w diecie

wegetariańskiej i wegańskiej.

W różnych regionach Polski wschodniej spotykamy odmienne warianty soczewiaków:

- **Podlaskie kakory** – charakteryzują się dodatkiem kaszy gryczanej i leśnych grzybów, co nadaje im wyjątkowy aromat
- **Lubelskie soczewiaki** – przygotowywane z czerwoną soczewicą i dużą ilością czosnku oraz majeranku
- **Wariant biłgorajski** – wyróżnia się dodatkiem tartych ziemniaków i cebuli smażonej na złoto

Soczewiaki różnią się znacząco od innych roślinnych kotletów, jak np. falafele czy kotlety z ciecierzycy. Podczas gdy te ostatnie wywodzą się z kuchni bliskowschodniej i charakteryzują się intensywnymi, orientalnymi przyprawami, soczewiaki mają łagodniejszy smak, bazujący na lokalnych ziołach takich jak koper, pietruszka czy lubczyk. *Konsystencja soczewiaków jest również bardziej zwarta i mniej krucha niż w przypadku kotletów z ciecierzycy.*

W naszej ofercie Multi Cook znajdą Państwo tradycyjne kotlety przygotowane według sprawdzonych receptur, z najwyższej jakości składników. Dbamy o zachowanie autentycznego smaku i wartości odżywczych, zamykając je w wygodnej formie mrożonego produktu gotowego do szybkiego przygotowania.

Przepis na domowe soczewiaki – krok po kroku

Niezbędne składniki i proces przygotowania

Do przygotowania tradycyjnych soczewiaków (kakorów) potrzebujesz następujących składników:

- 250 g czerwonej soczewicy
- 2 średnie cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka kuminu
- 1 łyżeczka kolendry mielonej
- 1/2 łyżeczki chili (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku
- Olej roślinny do smażenia

Przygotowanie soczewicy rozpocznij od dokładnego przepłukania jej pod bieżącą wodą. Następnie gotuj ją w osolonej wodzie przez około 15-20 minut, aż będzie miękka, ale nie rozgotowana. Odcedź i pozostaw do ostygnięcia. Cebulę i czosnek drobno posiekaj i zeszklij na patelni z odrobiną oleju.

W dużej misce **połącz ugotowaną soczewicę z podsmażoną cebulą i czosnkiem**. Dodaj przyprawy, mąkę ziemniaczaną i dokładnie wymieszaj. Masa powinna być na tyle zwarta, by dało się formować z niej placuszki. Jeśli jest zbyt wilgotna, dodaj więcej mąki ziemniaczanej.

Formowanie, podawanie i przechowywanie

Formowanie soczewiaków jest proste – nabieraj porcje masy (około 2 łyżki) i formuj placuszki o średnicy 7-8 cm i grubości około 1 cm. Smaż je na rozgrzanym oleju po 3-4 minuty z każdej strony, aż uzyskają złotobrązowy kolor i chrupiącą skórę.

Soczewiaki najlepiej **podawać na gorąco** z dodatkami:

- Jogurt naturalny z dodatkiem świeżych ziół
- Sos czosnkowy lub tzatziki
- Świeża sałatka z pomidorów i ogórków
- Hummus jako dip
- Pieczone ziemniaki lub kasza jako dodatek skrobiowy

Gotowe soczewiaki możesz przechowywać w lodówce do 3 dni. Najlepiej odgrzewać je na suchej patelni lub w piekarniku w temperaturze 180°C przez około 10 minut, aby odzyskały chrupkość.

Dla osób na **diecie bezglutenowej**, zastąp mąkę ziemniaczaną mąką z ciecierzycy lub kukurydzianą. Wersja **wegańska** jest już domyślna, ale możesz eksperymentować z dodatkiem płatków drożdżowych dla bardziej wyrazistego smaku.

***Wskazówka eksperta:** Aby soczewiaki były jeszcze bardziej aromatyczne, dodaj do masy łyżeczkę pasty harissa lub świeżo startego imbiru. Dla uzyskania idealnej konsystencji, po wymieszaniu wszystkich składników, odstaw masę na 15 minut, aby mąka ziemniaczana mogła wchłonąć nadmiar wilgoci.*