

# Pasztet wegański z soczewicy



Autor: **srk76**

Przepisów: **127** Ocena: **4574**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- soczewica zielona - 140g
- kasza gryczana palona - 100g
- marchew - 3 sztuki
- pietruszka korzeń - 3 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- pieczarki - 30dag
- papryka ostra chilli suszona - 1/3 łyżeczki
- majeranek suszony - 1/3 łyżeczki
- olej rzepakowy
- sól
- pieprz czarny mielony

## Sposób przygotowania:

- 1 Zieloną soczewicę zalewamy wodą i moczymy kilka godzin. Gotujemy ją ze szczyptą soli do miękkości. Można skorzystać z szybkowara. Na tę ilość soczewicy wystarczy 9 minut i to bez moczenia. Ugotowaną soczewicę odcedzamy.
- 2 Marchew i pietruszkę obieramy. Kroimy na większe kawałki lub paski. Wykładamy warzywa na blaszce wyściełanej papierem do pieczenia. Kropimy olejem, odrobinę solimy i przyprawiamy pieprzem. Pieczemy 45 minut w temperaturze 200 stopni. Pieczenie warzyw wydobędzie z nich wszystkie oleje eteryczne, które spowodują, że pasztet nabierze zupełnie innego wymiaru.



- 3 Gotujemy kaszę gryczaną (w szybkowarze to 9 minut). Jeśli mamy szybkowar to i kaszę, i soczewicę można ugotować jednocześnie. Cebulę kroimy drobno i szklimy na patelni z odrobiną oleju. Dorzucamy pokrojone pieczarki. Raczej podsmażamy niż dusimy całość.
- 4 Wszystkie gotowe składniki na pasztet mielimy w malakserze dodając dwie łyżki rzepakowego oleju. Masę wykładamy do keksówki wysmarowanej tłuszczem roślinnym i pieczemy bez przykrycia 45-55 minut w 180 stopniach.

Zapraszamy na nasz blog po inne zdrowe i domowe przepisy. Także na diabelską maszynę: Thermomix

Link pod wpisem.

pozdrawiamy

Twoje notatki do przepisu: