

# Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej



Autor: **AnalizaSmaku**  
Przepisów: 69 Ocena: 879



5-6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 350 g cukinii (nieobranej, pozbawionej końcówek)
- jedna średnia marchew
- średnia cebula
- ząbek czosnku
- łyżka oleju
- 100 g suchej kaszy jaglanej
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- po 1/2 łyżeczki papryki słodkiej i ostrej
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 5-6 gałązek świeżego tymianku
- 1/3 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
- łyżeczka nasion kolendry
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

- 1 Cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach, przekładamy do miski i zasypujemy dwoma łyżeczkami soli. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na 15 minut, aby puściła sok.

Marchew również ścieramy na tarce. Cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy na łyżce oleju. Do drugiej miski wrzucamy marchew, cebulę, przeciśnięty ząbek czosnku i suchą kaszę jaglaną. Nasiona kolendry ucieramy w moździerzu i dodajemy do warzyw z kaszą. Dodajemy także pozostałe przyprawy i zioła (z tymianku tylko listki, bez łodyżek). Następnie wbijamy jajka. Cukinię starannie odciskamy z namiaru wody i dodajemy do wszystkich składników. Teraz wszystko dokładnie mieszamy, najlepiej dłońmi.

- 2 Wyrobioną masę przekładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia (najlepiej do keksówki lub prostokątnego naczynia żaroodpornego/foremki). Dobrze dociskamy i wyrównujemy powierzchnię. Pieczemy przez godzinę w 180 stopniach. Pasztet powinien się zarumienić i lekko zezłocić na wierzchu. To znak, że jest już gotowy. Przed pokrojeniem należy go dobrze wystudzić. Ciepły będzie się rozpadał podczas krojenia.



Twoje notatki do przepisu: