

Pasztet z soczewicy

Autor: **srk76**Przepisów: **127** Ocena: **4541**

3-4 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- soczewica czerwona - 35 dag suszonej
- marchew - 30 dag
- cebula - 2 sztuki
- jajka - 3 sztuki
- czerwona papryka suszona - 1 łyżeczka
- pieprz
- sól
- czosnek - 2 ząbki
- mieszanka curry - 1 łyżeczka
- olej roślinny

Sposób przygotowania:

- 1 Soczewicę gotujemy do miękkości. Można ją spokojnie rozgotować na papkę. Marchew ścieramy na drobnej tarce. Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na łyżeczce oleju. Do zrumienionej cebuli przeciskamy przez praskę czosnek. Podsmażamy jeszcze chwilę do pojawienia charakterystycznego zapachu.
- 2 Łączymy soczewicę z cebulą i marchewką. Dodajemy jajka i przyprawy. Przekładamy masę do foremek keksowych i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 190 stopni przez około 50 minut. Podany z sosem koperkowym na bazie jogurtu naturalnego nadaje się na dietetyczne śniadania lub kolacje.

Pod wpisem link do sekcji diety na naszym blogu - znajdziecie tam inne dietetyczne dania zgodne z dietą Vitalia



Twoje notatki do przepisu: