

Pasztet z soczewicy z czerwoną fasolą



Autor: **KORAL**
Przepisów: **954** Ocena: **19804**



> 6 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- soczewica czerwona 300 g ziarna słonecznika 70 g
- 1 duża marchewka 1/4 selera 1/2 pietruszki
- 2 czerwone cebule
- płatki owsiane 65 g 2 ząbki czosnku
- natka pietruszki 3 łyżki majeranek 1 łyżka
- słodka papryka 1 łyżka pieprz ziołowy 1 łyżka
- olej rzepakowy 115 g
- sól ziołowa
- czerwona fasola konserwowa 130 g
- siemię lniane 3 łyżki sezam do posypania (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1 Blaszka 30 X 9 cm.
Formę natłuszczamy i posypujemy bułką tartą, lub kukurydzianą.
Soczewicę gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem listka laurowego, do całkowitego odparowania wody.
Marchew, pietruszkę i selera ścieramy na dużych oczkach tarki.
Cebulę i natkę siekamy. Opłukany słonecznik na 10-15 minut zalewamy wrzątkiem i odcedzamy.
Możemy użyć oleju kokosowego, wtedy pasztet będzie bardziej zwarty.
Na oleju podsmażamy cebulę, dodajemy starte warzywa, czosnek, przyprawy i dusimy pod przykryciem przez 10 minut.
Potem zdejmujemy z gazu i gorące warzywa posypujemy płatkami owsianymi i lekko zmielonym siemieniem, dokładnie mieszamy.
Gdy lekko przestygnie dodajemy soczewicę, natkę pietruszki, doprawiamy solą i pieprzem.

Do masy pasztetowej dodajemy odcedzoną fasolę, delikatnie mieszamy i wykładamy do blaszki.
Wierzch możemy posypać sezamem lub zmielonym siemieniem.
Pieczemy w 180 C około 60 minut do przyrumienienia.

Twoje notatki do przepisu: