

# Pasztet z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami

## Składniki

- 250 g soczewicy czerwonej
- 2 łyżki ziół prowansalskich
- 100 g pestek słonecznika
- sól i pieprz do smaku
- słoik suszonych pomidorów w oleju (350ml)
- 2 łyżki mąki kukurydzianej lub ryżowej

## Przygotowanie

Soczewicę gotujemy w wodzie i odcedzamy. Do ugotowanej soczewicy dodajemy przyprawę, słonecznik, mąkę oraz olej z pomidorów suszonych ( ilość zależy od tego, jak ugotowana została soczewica. Jeśli będzie sucha, można wlać nawet całość, jeśli słabo odparuje i będzie bardzo wilgotna, to należy dodać max. 1/3 ze słoika). Blendujemy na gładką masę. Na koniec dodajemy drobno pokrojone suszone pomidory i mieszamy łyżką.

Pasztet wykładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawiamy na godzinę do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni C.

## Lista zakupów

[Soczewica czerwona Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 500 gram](#)

[Cena 9,99 zł](#)

**IDŹ DO SKLEPU**

[Pomidory suszone na słońcu w oleju bio Eko Wital](#)

[Gramatura: 180 gram](#)

[Cena 15,99 zł](#)

**IDŹ DO SKLEPU**

[Mąka bezglutenowa kukurydziana Bezgluten](#)

[Gramatura: 500 gram](#)

[Cena 4,10 zł](#)

**IDŹ DO SKLEPU**