

Wegański pasztet jaglany z zieloną soczewicą, estragonem i jabłkiem

Przepis od:

Food Porn Vegan Style

Zdjęcie:

j.w.

Czas przygotowania:

ok. 30 min

Czas pieczenia:

50 min

Rodzaj diety:

Wegańska

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

Wyślij przepis mailem

Składniki (standardowa keksówka)

- 2 szklanki ugotowanej dzień wcześniej kaszy jaglanej – 500 g, (ok. 3/4 szklanki suchej kaszy)
- 2 szklanki ugotowanej zielonej soczewicy – 300 g (ok. 200 g suchej)
- 2 małe cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy (60g)
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego estragonu
- 1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu
- 4 łyżki sosu sojowego
- 5-8 krążków suszonych jabłek (1/2 szklanki posiekanych, ok. 25g)
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- karmelizowane plastry jabłek, do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie

Grzejemy patelnię z oliwą. Siekamy cebulę i wyciskamy czosnek. Podsmażamy na patelni aż zmiękną, dodajemy ugotowaną zieloną soczewicę i sos sojowy, podsmażamy 1 minutę i zdejmujemy z ognia. Siekamy suszone jabłka i przygotowujemy resztę składników. Nastawiamy piekarnik na 180° C.

Do średniej miski wrzucamy kaszę jaglaną, dodajemy podsmażane warzywa, mieszamy i miksujemy ręcznym blenderem (nie musi być na super gładko) następnie dodajemy przyprawy, mąkę, płatki drożdżowe, posiekane jabłka i dokładnie wszystko rozrabiamy ręką. Przekładamy masę do formy wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy 50 minut. Po wyjęciu z piekarnika odstawiamy na ostygnięcia. Najlepiej jest przygotować pasztet wieczorem i pozwolić mu nabrać odpowiedniej konsystencji przez noc. Kroimy na kawałki i podajemy. Pasztet przechowujemy w lodówce do 5 dni, lub pokrojony na porcje i zawinięty w folię przechowujemy w zamrażarce do 1 miesiąca. Bardzo fajnie smakuje w połączeniu z karmelizowanymi jabłkami.

Lista zakupów

[Kasza jaglana BIO Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 500 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Soczewica zielona BIO Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 500 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Płatki drożdżowe nieaktywne BIO Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 100 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

Polecane dla Ciebie

Spring rolls z kimchi ZOBACZ

Szaszłyki z kurczaka i brzoskwini z sosem borówkowym ZOBACZ

Vege szaszłyki z tofu ZOBACZ

Mazurek chałwowo-porzeczkowy ZOBACZ