

Pasztet z czerwonej soczewicy z suszonymi pomidorami

Wegetariański pasztet

Przepis od:

Misa Mocy

Zdjęcie:

Misa Mocy

Czas przygotowania:

15 min

Czas gotowania:

60 min

Rodzaj diety:

Wegetariański

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

[Wyślij przepis mailem](#)

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](#)

IDŹ DO SKLEPU

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

[Gramatura: 180 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Mąka bezglutenowa kukurydziana Bezgluten](#)

[Gramatura: 500 gram](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

Polecane dla Ciebie

Placki z buraczanym sokiem ZOBACZ

Pasta z pieczonego kalafiora z warzywami ZOBACZ

Budyń z nerkowców z gruszką duszoną w bourbonie ZOBACZ

Wegański bigos z wędzonym tofu i powidłami śliwkowymi ZOBACZ