

Prosty wegański pasztet z grochu i kaszy jaglanej

Przepis od:

Food Porn Vegan Style

Zdjęcie:

Food Porn Vegan Style

Czas przygotowania:

ok. 60 min

Czas pieczenia:

60 min

Rodzaj diety:

Wegańska

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

Wyślij przepis mailem

Składniki (forma do pieczenia o wymiarach 20x25cm):

- 250 g suchego grochu
- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej (100 g)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki pestek dyni
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 1 łyżka majeranku
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 2 łyżeczki świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego
- 1 łyżeczka mielonego kminku (najlepiej świeżo zmielonego lub utartego w moździerzu)
- szczypta cayenne lub chili
- kilka listków świeżego rozmarynu (opcjonalnie)
- odrobina oleju do smażenia cebuli z czosnkiem

Przygotowanie

Groch wsysujemy do garnka i przepłukujemy kilka razy, aż woda nie będzie biała. Odcedzamy, dolewamy 1 litr wody i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy 30 minut, przez pierwsze 20 minut bez pokrywki, zbierając pianę, która się gromadzi, a następnie 10 minut gotujemy z lekko uchyloną pokrywką na mniejszym ogniu. Po tym czasie garnek zakrywamy i odstawiamy na ok. 15-20 minut, aby groch wchłonął resztki wody. W międzyczasie gotujemy kaszę. Sparzamy ją wrzątkiem, odcedzamy, dolewamy 1 szklankę wody i doprowadzamy do wrzenia w garnku zakrytym pokrywką. Gdy zacznie bulgotać, zmniejszamy ogień na bardzo mały i nastawiamy minutnik na 12 minut pozostawiając kaszę na czas gotowania, w zakrytym garnku. Po ugotowaniu odstawiamy na 10 minut. Podprażamy pestki słonecznika oraz dyni, odstawiamy do lekkiego przestygnięcia, a następnie mielimy chwilę w blenderze na małe grudki. Można je także drobno posiekać nożem. Siekamy cebulę, wyciskamy czosnek i podsmażamy razem chwilę na patelni. Przygotowujemy wszystkie przyprawy. Przystudzony groch i kaszę wrzucamy do dużej miski i miksujemy ręcznym blenderem, masa nie musi być 100% gładka, ale jeśli wolisz super gładką pieczeń bez grudek, to zmiksuj ją całkowicie. Nagrzewamy piekarnik do 180°C. Następnie dorzucamy lekko zmielone/posiekane pestki, podsmażoną cebulę z czosnkiem, wszystkie przyprawy

i dokładnie mieszamy. Wykładamy masę do formy i pieczemy przez 1 godzinę. Kroimy po kilkugodzinnym, a najlepiej całonocnym przestygnięciu i „przestaniu”. Resztę przechowujemy szczelnie zakryte folią w lodówce do 5 dni. Polecamy serwować ją z gotowym chrzanem ze słoika lub sosem tatarskim. Smacznego!

Lista zakupów

[Kasza jaglana bio Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 500 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Sos sojowy tamari bio Clearspring](#)

[Gramatura: 150ml](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Pestki dyni ciemnozielone bio Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 150 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

Polecane dla Ciebie

Chłodnik z ogórka ZOBACZ

Gaspacho arbużowe z chrupiącym tofu ZOBACZ

Krucze, bezglutenowe ciasto z rabarbarem ZOBACZ

Wegańskie szaszłyki z ananasem i tofu ZOBACZ