

Wegetariański pasztet z marchewki z kuminem

Przepis z książki:

„Jajo. Znakomite i nieskomplikowane przepisy z jajkiem w roli głównej.” Kasi i Zosi Pilitowskich

Zdjęcie:

j.w.

Czas przygotowania:

ok. 40 min

Czas pieczenia:

30 min

Rodzaj diety:

Wegetariański

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

[Wyślij przepis mailem](#)

Składniki

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 400 g marchewki
- 3 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 4 jajka
- 150 ml oleju słonecznikowego
- 2 łyżeczki mielonego kuminu
- 2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1 łyżeczka kurkumy
- pieprz
- sól
- 1 łyżka bułki tartej

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wsyp do garnka soczewicę, zalej 3 szklankami wody, lekko posól i gotuj, aż soczewica całkowicie się rozgotuje (ok. 15 minut). Precedź ją przez sitko i odstaw. Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach, cebulę pokrój w kostkę. Rozgrzej na patelni olej i podsmaż cebulę do lekkiego zezłocenia. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę do cebuli. Dodaj przyprawy, podsmaż je 5 minut, mieszając, a na koniec wsyp startą marchewkę. Mieszając od czasu do czasu, smaż wszystko, aż marchew zmięknie. Posól i popieprz do smaku. Masa powinna mieć intensywny korzenny smak. Odstaw do ostygnięcia. W misce rozłuc jajka, a następnie połącz z ostudzoną masą.

Przygotuj keksówkę o długości 25 cm. Wysmaruj ją olejem i posyp tartą bułką. Wlej do niej masę, postukaj, by uleciały bąbelki powietrza. Piecz 30 minut. Krój po całkowitym ostygnięciu. Świetnie smakuje z salsą paprykową lub jabłkową.

Lista zakupów

[Bułka tarta BIO](#)

[Gramatura: 250 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Olej słonecznikowy do smażenia BIO](#)

[Gramatura: 1 l](#)

IDŹ DO SKLEPU

Polecane dla Ciebie

Stir fry z kimchi i warzywami ZOBACZ

Chłodnik z ogórka ZOBACZ

Gaspacho arbuzowe z chrupiącym tofu ZOBACZ

Krucze, bezglutenowe ciasto z rabarbarem ZOBACZ