

Pasztet z czerwonej soczewicy i marchewki



ANIA321



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

soczewica czerwona	2 szklanki
marchew	6 szt
mąka kukurydziana	4 łyżki
oliwa	2 łyżki
sok z cytryny	1 łyżka
chili pieprz cayenne	1/2 łyżeczki
kminek Prymat	1 łyżeczka
czosnek ząbki	1 ząbek
sól	
pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
- KROK 2 Soczewicę dokładnie wypłukać, a następnie wrzucić do wrzącej osolonej wody i gotować przez 7 minut. Odcedzić i przełożyć do miski.
- KROK 3 Rozgrzać na patelni oliwę, wrzucić marchewkę i podsmażyć przez chwilę. Dodać przyprawy, sok z cytryny i czosnek przeciśnięty przez praskę. Dusić pod przykryciem przez 15 minut.
- KROK 4 Przełożyć zawartość patelni do soczewicy. Dodać mąkę kukurydzianą i dokładnie wymieszać.

KROK 5

Przełożyć masę do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez około 50 minut w temperaturze 180 stopni z termoobiegiem. Smacznego :)