

Warzywny pasztet z zielonej soczewicy



MUFINKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

marchewka	2 szt.
pietruszka	1 szt.
seler	1/4 szt.
cukinia	1 mała szt.
cebula	2 szt.
jajka	2 szt.
czosnek	2-3 ząbki
majeranek	2 łyżeczki
cząber	1 łyżeczka
kolendra	1/2 łyżeczki
natka pietruszki	2-3 łyżki
chili	do smaku
olej	1-2 łyżki
Kminek mielony Prymat	1/2 łyżeczki
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
soczewica zielona	1,5 szkl.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę przepłukujemy i namaczamy na około 1-1,5 godziny, a następnie ponownie płuczemy i gotujemy w osolonym wrzątku do miękkości (ok. 20-30 minut). Odcedzamy i studzimy.

Marchewkę, pietruszkę i seler myjemy, obieramy i gotujemy na parze. Studzimy.

Cukinię myjemy i wraz ze skórką kroimy w kostkę i smażymy na oleju. Studzimy.

Cebulę kroimy w drobną kosteczkę i szklimy na oleju, a następnie odstawiamy do przestudzenia.

Soczewicę, ugotowane na parze warzywa, posiekany czosnek, cukinię, zeszkloną cebulę, natkę pietruszki i jajka oraz przyprawy przekładamy do miski blendera i miksujemy.

Masę możecie zmiksować na gładką pastę lub pozostawić częściowo większe kawałki.

Sprawdzamy smak i ewentualnie doprawiamy do smaku solą i pieprzem lub chili.

Masę przekładamy do silikonowej keksówki lub metalowej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia lub obsypanej bułką tartą, wygładzamy powierzchnię i ostukujemy delikatnie np. o deseczkę, aby pozbyć się pęcherzyków powietrza.

Pieczemy ok. 40-50 minut w temperaturze 180°C.

Po ostudzeniu schładzamy w lodówce.

Smacznego!