



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Wegański pasztet z czerwonej soczewicy

- 1½ szklanki czerwonej soczewicy
- 3 szklanki wody
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju rzepakowego
+ dodatkowo do wysmarowania formy
- 2 łyżeczki suszonego tymianku
- 4 łyżki mielonego siemienia lnianego
lub bezglutenowej bułki tartej
- garść natki pietruszki
- 2 liście laurowe
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz



PRZEPIS NA KEKSÓWKĘ 11x30 CM



Bezglutenowy



Wegański

Pasztet z czerwonej soczewicy nie wymaga dodatkowego miksowania lub ugniatania tłuczkiem czy praską. Soczewica jest tak miękka, że sama rozpada się pod wpływem mieszania.

1. Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą, włóż do garnka i zalej 3 szklankami wody. **2.** Doprowadź do wrzenia, dodaj liście laurowe, ziele angielskie i gotuj na małym ogniu przez 15–20 minut, aż soczewica zmięknie i wchłonie całą wodę. **3.** Wyjmij przyprawy i odstaw. **4.** Na patelni rozgrzej olej, dodaj marchewki starte na drobnej tarce, drobno posiekaną cebulę, czosnek oraz tymianek. **5.** Smaż na średnim ogniu, aż się delikatnie przyrumienią. **6.** Podsmażone warzywa połącz z soczewicą, dodaj 2 łyżki siemienia lnianego, posiekaną natkę pietruszki, sól oraz pieprz. Dokładnie wymieszaj i w razie potrzeby dopraw jeszcze do smaku. **7.** W tym momencie masz dwie opcje: uzyskaną masę możesz przełożyć do pojemnika i używać jako pasty do smarowania lub pójść krok dalej i upiec pasztet. **8.** W tym celu przygotuj keksówkę, wysmaruj olejem i posyp pozostałym siemieniem lnianym lub bezglutenową bułką tartą. **9.** Przygotowaną masę przełóż do formy i piecz ok. 35–40 minut w 180°C. **10.** Ostudź przed krojeniem. Przechowuj w lodówce.

