

Uczta dla (nie)mięsożerców czyli uzależniający pasztet z soczewicy i marchwi



Liczba porcji: 10



Czas przygotowania: 2 h



Fit and healthy



Zero waste*

500 g marchewki*
100 g surowej kaszy jaglanej
300 g surowej czerwonej soczewicy
250 g ciecierzycy z puszki
2 łyżki oliwy
1 ząbek czosnku
600 ml bulionu jarzynowego
2 jajka
1 łyżeczka papryki wędzonej
½ łyżeczki słodkiej papryki
½ łyżeczki kurkumy
½ łyżeczki curry
50 g masła

Cebulę i czosnek siekamy na małą kostkę, a marchew ścieramy na tarce na grubych oczkach.

Na dużej patelni podsmażamy cebulę z czosnkiem. Następnie dodajemy marchew i smażymy jeszcze przez około 2-3 minuty.

Do marchwi wlewamy 250 ml bulionu i gotujemy aż zmięknie. Następnie dodajemy resztę bulionu, masło, suchą soczewicę oraz suchą kaszę jaglaną i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i pozostałymi przyprawami.

Gotujemy przez około 15 minut, aż składniki będą miękkie i wchłoną cały płyn. Pozostawiamy do ostudzenia.

Odcedzoną ciecierzycę miksujemy blenderem, dodajemy zawartość patelni i jeszcze przez chwilę blendujemy (masa nie musi być idealnie gładka, powinna mieć konsystencję hummusu).

Na koniec dodajemy jajka i dokładnie mieszamy.

Formę keksową wykładamy papierem do pieczenia, napętniamy masą i pieczemy przez około 1 godzinę w 180°C, piekarnik góra i dół. Pamiętajmy, aby przed pokrojeniem pasztetu go ostudzić!

**możesz wykorzystać wiórki z marchwi, które pozostają w sokowirówce po wyciśniętym soku.*

