





Pasztet soczewicowo-marchewkowy

 ewaeu.

Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#), [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 90 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

soczewica czerwona - 200 g

marchewka - 4 szt.

cebula cukrowa - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

olej rzepakowy - 4 łyżka

jajka - 3 szt.

słodka papryka - 1/2 łyżeczka

pieprz młotkowany z kolendrą -
trochę

sól - do smaku

sałata rukola - garść

miód - łyżka

ocet jabłkowy - łyżka

olej lniany - łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sposób przygotowania

1.

Soczewicę ugotować do miękkości (szklanka soczewicy na dwie szklanki wody , gotowanie - ok 10 min). Marchewki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę obrać i pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce do warzyw. Rozgrzać na patelni olej i zeszklić cebulę. Dodać startą marchewkę i dusić kilka minut. Dodać czosnek, pieprz, paprykę i sól do smaku. Soczewicę rozgnieść widelcem i dodać przestudzoną zawartość patelni. Wymieszać. Dodać jajka i dobrze wyrobić . Przełożyć do foremki wysmarowanej tłuszczem i włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Po ok 60 minutach wyjąć i przestudzić.

2.

Rukolę umyć , osuszyć i przełożyć do salaterki. Dodać ocet, olej , miód i sól. Wymieszać. Podać z pasztetem . Smacznego.