Pasztet z fasolką edameme

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

50 min

12 porcji

Składniki:

- czerwona soczewica - 180 g
- marchew średnia - 4 szt.
- batat - 1 szt.
- soja edamame - 130 g
- masło z nerkowców lub innych orzechów - 2 łyżka
- siemię lniane mielone - 3 łyżka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- sól - - do smaku
- olej - 2 łyżka
- kurkuma - 1 łyżeczka
- papryka ostra - 1/2 łyżeczka
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- sos tamari - 2 łyżka
- kostka bulionowa - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę umyć, przełożyć do garnka zalać dwukrotną ilością wody i dodać kostkę bulionową. Gotować 10 minut, odcedzić. Marchew i batat zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek w plasterki. Rozgrzać olej i dodać przyprawy. Chwilę podsmażyć i wrzucić marchew cebulę, batat i czosnek. Lekko posolić i dodać tamari. Dusić kilka minut cały czas mieszając aż warzywa będą miękkie (można trochę podlać wodą i przykryć pokrywką). Do przestudzonej soczewicy dodać warzywa, masło z nerkowców i siemię lniane. Zmiksować blenderem. Dodać fasolkę edamame i wymieszać łyżką. Przełożyć

do foremki, wyrównać od góry łyżką smarując olejem. Wstawić do piekarnika nagrzanego na 180 st. C i piec ok. 45-50 minut. Wystudzić.