



Wegański pasztet z quinoi i tofu o smaku papryki

 healthy-dreams

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

quinoa - 3 łyżka

tofu marynowane w sosie tamari -
120 g

len mielony - 1 łyżka

przyprawy: słodka papryka (2
łyżki), chili, sól himalajska,
czarnuszka - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: quinoę gotujemy ok 15 min (w niewielkiej ilości wody, do wchłonięcia całego płynu)
len mielimy, blendujemy z tofu i ugotowaną quinoą

KROK 2: zblendowane składniki mieszamy z przyprawami, następnie przekładamy do aluminiowej
formy
całość pieczemy o 30 min w 180 stopniach
gotowy pasztet przechowujemy w lodówce