




## Łagodny pasztet z kaszy jaglanej, fasolki i pietruszki


 Zdrowie na języku

Polecane na: [jednogarnkowe](#), [zapiekanki](#)

### Warto wiedzieć:

 120 min

 łatwy

 10 porcji

### Składniki:

kasza jaglana - 100 g  
fasolka mung - 100 g  
pietruszką natką - - pęczek  
olej kokosowy - 1 łyżka  
cebula - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek  
masło orzechowe z konopiami - 2 łyżka  
pieprz ziołowy i czarny, sól - - do smaku  
curry - - do smaku  
papryka słodka - - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Fasolkę dzień wcześniej, wieczorem namocz w dużej ilości wody. Następnie opłucz i ugotuj w czystej wodzie do miękkości, około 30-45 minut.

**KROK 2:** Kaszę jaglaną opłucz pod bieżącą wodą i ugotuj w 250 ml wody.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej olej i podsmaż delikatnie cebulę z czosnkiem. Następnie dodaj posiekaną natkę pietruszki i podsmażaj jeszcze przez 5 minut.

**KROK 4:** Do miski przełóż wszystkie składniki i zmiksuj blenderem na prawie gładką masę.

**KROK 5:** Całość przełóż do foremki (keksówka) wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w nagrzanym na 180 st. C piekarniku przez 50 minut. Zjedz ciepłe lub pozostaw do całkowitego ostygnięcia i przechowuj w lodówce.