# Pasztet roślinny - przepyszny, dietetyczny, wegański :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, śniadanie**

## Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- fasola kolorowa - 100 g
- ciecierzyca - 100 g
- cebula - 1 szt.
- seler - kawałek
- czosnek - 1 ząbek
- pietruszka - 1 szt.
- marchewka - 1 szt.
- suszone pomidory - 8 szt.
- orzech włoski - 50 g
- siemię lniane mielone - 2 łyżka
- woda - 100 ml
- przyprawy: po 1/2 łyżeczki tymianku, chilli, kminku mielonego, pieprzu ziołowego, czarnego, po 1 łyżeczce ziół prowansalskich, curry, soli himalajskiej -

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Dzień wcześniej, wieczorem namocz fasolę i ciecierzycę w zimnej wodzie. Następnego dnia odlej wodę i przepłucz nasiona.
Przełóż ciecierzycę i fasolę do jednego garnka, zalej wodą i zagotuj. Po zagotowaniu gotuj 2h.

*KROK 2:* W tym czasie na patelni rozgrzej olej. Delikatnie zeszklij posiekaną cebulę i wyciśnięty czosnek. Następnie dodaj drobno pokrojoną marchewkę, pietruszkę i seler, podlej odrobiną wody i duś pod przykryciem do miękkości, ok. 20 minut. Od czasu do czasu zamieszaj.

*KROK 3:* Ugotowaną fasolę i ciecierzycę lekko ostudź. Przełóż do malaksera, dodaj przygotowane wcześniej na patelni warzywa i miksuj do uzyskania pożądanej konsystencji - mniej lub bardziej gładkiej/bezgrudkowej. Do masy dodaj siemię lniane, wodę i przyprawy. Wymieszaj.

*KROK 4:* Do blaszki wyłożonej papierem do pieczeniem nałóż całą masę, delikatnie wygładź. Piecz w nagrzanym do 180*C piekarniku przez 1h. Następnie schłodź i przełóż do lodówki. Spożywaj dopiero zimny, nie koniecznie z lodówki, jednak w lodówce przechowuj.