Pasztet soczewicowo-dyniowy

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

55 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- Ugotowana soczewica brązowa - 4 szklanka
- Ugotowana kasza jaglana - 2 szklanka
- Mała dynia - 1/2 szt.
- Sól - 1 łyżeczka
- Kminek mielony - 1 łyżeczka
- Czarnuszka - 1 łyżeczka
- Koperek suszony - 1 łyżeczka
- Pieprz - 1/4 łyżeczka

Dodatkowe info:

DYNIA!!! Uwielbiamy jej smak, doceniamy za bogactwo odżywcze. Witaminy: A, B6, C, E, K oraz minerały: cynk, wapń, żelazo, magnez, potas, sód to tylko niektóre z jej dobrodziejstw. Pomarańczowy kolor zawdzięcza beta-karotenowi. Ten z kolei jest silnym przeciwutleniaczem, który hamuje szkodliwe procesy oksydacyjne. Jak podają naukowcy, częste spożycie dyni zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów, udaru mózgu, miażdżycy. Tylko jeść, jeść, jeść i to bez obaw o przybranie na wadze, bowiem roślina ta jest niskokaloryczna, bardzo bogata w błonnik.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę i kaszę jaglaną moczymy przez kilka godzin lub całą noc. Następnie gotujemy. Dynię kroimy na małe kawałki i dusimy do miękkości.

KROK 2: Do ugotowanej kaszy, soczewicy i dyni dodajemy przyprawy. Wszystko blendujemy na gładką masę, którą wylewamy do foremki o wymiarach 12 cm x 30 cm. Pieczemy w temperaturze 200 stopni przez 45 minut. Kroimy po całkowitym ostudzeniu!

Smacznego!