Pasztet z czarnej fasoli

smakujmy

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- czarna fasola - 200 g
- cząber ogrodowy - 1 łyżka
- olej - 100 ml
- natka pietruszki lub pietruszki i koperku - pęk
- płatki owsiane - 4 łyżka
- płatki jaglane lub kolejna porcja owsianych - 4 łyżka
- cebula - 4 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę wsypać do garnka, zalać wodą i pozostawić na noc do napęcznienia. Rano dodać cząber i gotować przez 45 minut do czasu aż fasola stanie się miękka. Odcedzić fasolę, ale zostawić 1 szklankę płynu z gotowania.

KROK 2: Cebulę obrać, pokroić w kostkę, posolić i podsmażyć na 1 łyżce oleju.

KROK 3: Płatki owsiane oraz płatki jaglane zemleć w młynku do kawy.

KROK 4: Fasolę rozdrobnić w malakserze. Dodać pietruszkę i koper i mielić jeszcze kilka sekund.

KROK 5: W misce wymieszać rozdrobnioną fasolę z pietruszką, płatki, podsmażoną cebulę, olej sól i czarny pieprz do smaku. Jeśli masa jest bardzo gęsta rozrzedzić ją wodą z fasoli. Pasztet powinien mieć konsystencję gęstej śmietany.

KROK 6: Niedużą foremkę keksową posmarować olejem i wysypać mąką. Przełożyć pasztet do formy i piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 35-45 minut.
Podawać pokrojony w plastry po wystudzeniu.