




Pasztet z czarnej fasoli

 Dorota Duszak

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 180 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

fasola czarna bio - 10 dag

wodorost kombu bio - 4 cm

listek laurowy - 1 szt.

ziele angielskie - 2 szt.

sól himalajska - 1 łyżka

oliwa z oliwek extra virgin bio - 4 łyżka

kurkuma - 1/2 łyżeczka

pieprz cayenne - 1/4 łyżeczka

czosnek - 1 ząbek

zielony koperek - 1/2 pęczek

majeranek - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Pasta z dodatkiem zboża (pieczywo, kasze, makarony) zapewni Ci wartościowe białko.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę namocz w zimnej wodzie na 8 godzin (najlepiej na noc). Odcedź, przepłucz. Do garnka z zimną wodą dodaj wodorost kombu. Mocz go min. 10 min. Po tym czasie dodaj opłukaną fasolę. Zagotuj i gotuj na wolny ogniu ok. 2,5 godz (w szybkowarze 45 min). Pod koniec gotowania dodaj ziele angielskie, listek laurowy, sól, majeranek, kurkumę, pieprz.

KROK 2: Fasolę odsącz od wywaru. Listek laurowy i ziele angielskie wyrzucić.

KROK 3: Do fasoli dodaj umyte listki koperku zielonego, przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę z oliwek. Zblenduj. Dopraw do smaku wg uznania.

Taki pasztet jest idealny do pieczywa z masłem i kwaszonym ogórkiem.

Dobrego apetytu.