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 pęk
- 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 wyrzuć.

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.