Pasztet z czarnej fasolki Bio

Kinga Bajcar

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

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

80 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Czarna fasolka Bio - 200 g
- mąka amarantusowa Bio - 5 łyżka
- natka pietruszki - pęk
- por - 1/4 szt.
- cebula - 1/2 szt.
- oliwa z oliwek extra Virgin Bio - trochę
- sól - trochę
- pierz - trochę
- oregano suszone Bio - trochę
- jajko - 1 szt.
- mała foremka -

Dodatkowe info:

Pasta ta, to doskonały dodatek do pieczywa i warzyw.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolkę moczymy najlepiej całą noc.
Następnie gotujemy przez około 30-40 minut aż zmięknie.
Wszystko zależy ile się godzin moczyła.

KROK 2: Ugotowaną fasolkę miksujemy na gładką masę.
Dodajemy mąkę amarantusową Bio, jajko, posiekaną bardzo drobno cebulę, porę oraz natkę pietruszki.
Doprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz suszonym oregano Bio.

KROK 3: Wszystko razem dokładnie mieszamy.
Gdyby masa była zbyt "zbita", należy dodać odrobinę oliwy z oliwek extra Virgin Bio i wymieszać.
Taką masę przekładamy do małej foremki, najlepiej aluminiowej wysmarowanej odrobiną oliwy z oliwek.

KROK 4: Pasztet pieczemy w 180 stopniach przez około 40 minut.
Po upieczeniu wyjmujemy z piekarnika

i czekamy aż całkowicie ostygnie.
Pasztet idealnie pasuje do kanapek, można podawać go jako osobne danie, albo dodatek do różnych sosów.
Polecam :)