Pasztet z czarnej soi i kaszy jaglanej z warzywami

Barbara Strużyna

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

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- soja czarna - 1 szklanka
- kasza jaglana - 1 szklanka
- pomidory suszone z oliwy lub oleju - 8 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2-3 ząbek
- glony kombu - kilka
- PRZYPRAWY -
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- kardamon (opcjonalnie) - do smaku
- imbir - do smaku
- papryka słodka - do smaku
- papryka ostra - do smaku
- gałka muszkatołowa (opcjonalnie) - do smaku
- olej lub olej kokosowy - trochę
- DODATKI DO PASZTETU -
- sałata rzymska - 1 szt.
- rzodkiewki - kilka
- pomidory - kilka
- rukola - trochę
- nasiona konopi łuskane - trochę

Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania należy doliczyć czas namaczania (12godz) i czas gotowania soi. Soja się bardzo długo gotuje (czasami ponad 2 godz). Najlepiej ugotować ją dzień wcześniej w większej ilości (nadmiar można zamrozić i użyć w późniejszym okresie). Wcześniej możemy również ugotować kaszę jaglaną.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soję namaczamy na 12 godz, przepłukujemy i zalewamy 5 szklankami wody, dodajemy kombu (glon najlepiej namoczyć wcześniej na 10 min w czystej wodzie, potem przełożyć do garnka z soją). Gotujemy soję na małym ogniu, bez przykrycia co najmniej 2 godz. W razie potrzeby dolewamy wrzątku. Gdy soja jest miękka dodajemy odrobinę soli i gotujemy minutę.

KROK 2: Kaszę jaglaną przepłukujemy wrzątkiem i zalewamy 2 szklankami wody. Doprowadzamy do wrzenia, przykrywamy pokrywką i gotujemy na najmniejszym ogniu ok. 20 min, nie mieszając.

KROK 3: Cebulę kroimy w kostkę, wrzucamy na patelnię i dusimy aż zmięknie. Obieramy czosnek i dorzucamy na patelnię, chwilkę dusimy.

KROK 4: Do ugotowanej odsączonej soi, dokładamy kasze jaglaną, pomidory suszone, wlewamy kilka łyżek oliwy z suszonych pomidorów, uduszoną cebulkę. Przyprawiamy i miksujemy lub mielimy w maszynce do mielenia mięsa. Masa jest dość gęsta, można bardziej zmiksować lub mniej tak aby zostały cząstki soi. Smakujemy i doprawiamy w razie konieczności.

KROK 5: Masę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i pieczemy 40 min. Na 10 min przed końcem pieczenia smarujemy wierzch pasztetu olejem kokosowym.

KROK 6: Warzywa myjemy. Odrywamy liście sałaty rzymskiej, kładziemy na niej plasterek pasztetu i układamy warzywa np: rzodkiewkę, rukolę, pomidory, Wszystko posypujemy nasionami konopi lub nasionami uprażonymi sezamu.