Pasztet z fasoli mung i pieczonych warzyw

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

150 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- fasola mung ugotowana - 2 szklanka
- kasza jaglana ugotowana - 1 szklanka
- natka pietruszki - 1/2 szklanka
- jaja - 2 szt.
- pietruszka lub pasternak - 1 szt.
- marchew - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- sos sojowy - 1 łyżka
- olej rzepakowy - 3 łyżka
- sól i pieprz - do smaku
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- lubczyk - 1 łyżeczka
- cząber - 1 łyżeczka
- kolendra mielona - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Namoczoną przez noc fasolę ugotuj do miękkości, u mnie 30 minut.
Obraną marchew, seler i korzeń pietruszki natrzyj olejem i upiecz w piekarniku przez 45 minut w 180 stopniach. Cebulę zeszklij z przyprawami na małej ilości oleju. Następnie fasolę, warzywa, kaszę jaglaną i cebulę wraz z ziołami zmiel w malakserze, a w międzyczasie wbij jajka. Masę wymieszaj dodając sos sojowy i natkę pietruszki.
Keksówkę wysmaruj od wewnątrz tłuszczem i oprósz mielonym siemieniem.
Piecz w piekarniku w 180º C przez 60 - 90 minut w zależności od wilgotności masy. Wystudź przed wyjęciem z formy. Masa jest dość luźna, ale kiedy jest wypieczona i schłodzona zestala się.