Pasztet z kaszy jaglanej, grzybów i soczewicy

wegeweda

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

95 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- marchew - 5 szt.
- pietruszka - 2 szt.
- seler - kawałek
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- kasza jaglana - 1 i 1/2 szklanka
- brązowa soczewica - 1 i 1/2 szklanka
- suszone grzyby - 10 szt.
- natka pietruszki - 1/2 pęk
- zmielone płatki owsiane - 1/2 szklanka
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- kolendra - 1 łyżeczka
- wędzona papryka - 1 łyżeczka
- kardamon - 1/2 łyżeczka
- pieprz i sól - do smaku
- oliwa - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę obierz i posiekaj, czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Podsmaż na oliwie.

KROK 2: Marchew, pietruszkę i seler obierz, umyj, zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do cebuli i czosnku. Podsmażaj, aż warzywa będą miękkie.

KROK 3: W małym garnuszku ugotuj kaszę jaglaną. W drugim garnku ugotuj soczewicę. Jeśli kasza i soczewica trochę się rozgotują, tym lepiej. Pasztet łatwiej będzie zmiksować, a składniki lepiej się połączą.

KROK 4: Grzyby gotuj przez około 1 godzinę. Posiekaj.

KROK 5: Warzywa, kaszę, soczewicę i grzyby przełóż do dużej miski. Dodaj posiekaną natkę pietruszki i zmiksuj na gładko. Następnie dodaj wszystkie przyprawy i płatki owsiane. Ponownie zmiksuj. Formy wyłóż papierem do pieczenia i przełóż do nich masę. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 1 godzinę. Smacznego!