




## Paszтет z lędźwianu

 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 130 min

 1 porcja

### Składniki:

lędźwian (wcześniej ugotowany) - 500 g	sól - 1 łyżeczka
kasza jaglana (sucha) - 300 g	czosnek granulowany - 1/2 łyżeczka
jaja - 2 szt.	sos sojowy tamari - 1 łyżeczka
mielona kozieradka - 2 łyżeczka	olej słonecznikowy - 3 łyżka
pieprz mielony - 1/2 łyżeczka	kurkuma - 1/2 łyżeczka

### Dodatkowe info:

Lędźwian to zapomniana wysokobiałkowa roślina strączkowa, którego kwiaty przypominają popularny groszek. Jego nasiona są również podobne do grochu, ale są bardziej kanciaste. Podobno lędźwian znany był już 8 tysięcy lat przed naszą erą. Pojawił się na terenach Polesia, Podlasia, obecnych ziemiach Białorusi i Ukrainy w XVII wieku. Ceniony był w kuchni szlacheckiej obok soczewicy. Nazywany jest: soczewicą podlaską, soczewicą ruską, ruskim grochem, grochem piasków. Lędźwian zawiera duże ilości białka roślinnego. Może być jedzony przez wegetarian i wegan. Zawiera cynk, miedź, magnez, wapń. Lędźwian w kuchni może być używany tak jak groch czy soczewica. Dawniej robiono z niego gęste polewki, gulasze z kaszami, grzybami i warzywami korzennymi. Bardzo łatwo przechowywał się po ususzeniu, dlatego spożywano go aż do przednówka. Przed I wojną światową, zniknął ze stołów. Nie wiadomo z jakiej przyczyny. Na długie lata zapomniano o nim. Kilka lat temu pojawił się podczas lubelskiego Finału Kulinarnego Dziedzictwa na stoisku Ekologicznego Gospodarstwa z Zabłocia Państwa Pecio. Robię z niego pasztesy, pasty, dodaję do zup i innych dań. Polecam, zdrowy stary polski strączek.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Lędźwian dzień wcześniej namoczyć w wodzie (przez około 10–12 godzin). Następnie odlać wodę, lędźwian wypłukać na sicie i włożyć do garnka, zalać świeżą, zimną wodą. Gotować do miękkości. Odcedzić z nadmiaru wody i odstawić do przestudzenia. Kaszę jaglaną przepłukać na sicie gorącą wodą, włożyć do garnka. Dodać szczyptę kurkumy wlać 2 szklanki wody. Gotować 15 minut na bardzo

małym ogniu pod przykryciem. Odstawić do wystudzenia.

Przestudzoną kaszę zmiksować blenderem, dodać jaja i przyprawy. Wyrobić na jednolitą masę. Przełożyć do keksówki posmarowanej tłuszczem lub wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, piec około 45-50 minut.

**KROK 2:** Wystudzić i włożyć na kilka godzin do lodówki (będzie lepiej się kroił). Podawać na zimno z domowym pieczywem lub odsmażony na ciepło z zieloną sałatką do obiadu.