





Pasztet z pieczonego kalafiora

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 6 porcji

Składniki:

kalafior - 1 szt.

sól i pieprz - - do smaku

ciecierzyca ugotowana - 1 szklanka

jajko - 1 szt.

kasza jaglana - 1 szklanka

bułka tarta - - trochę

kolendra nasiona - 1 łyżeczka

olej - - trochę

gałka muskatołowa - 1 szczypta

nasiona słonecznika - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafior podzielić na różyczki, umyć, odsączyć i posmarować lekko olejem. Rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i upiec w piekarniku nagrzanym na 190 st. C około 25-30 minut do zarumienienia. Następnie wyjąć i wystudzić. Na suchej patelni uprażyć pestki słonecznika. Zimną kaszę jaglaną, upieczony kalafior i ciecierzycę zmiksować wraz z przyprawami. Potem dodać jajko oraz uprażone pestki słonecznika, całość wymieszać łyżką. Przełożyć do foremki wysypanej bułką tartą. Piec w piekarniku nagrzanym na 190 stopni C 30 minut.