



Pasztet z pieczonego kalafiora

 Cotakpachnie?


Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

 100 min

 łatwy

 8 porcji

Składniki:

kalafior - 1 szt.

ziemniaki - 4 szt.

sucha kasza jaglana - 1/2 szklanka

prażone pestki dyni - 1/2 szklanka

suszone pomidory - 8 szt.

czosnek - 1 ząbek

sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Włączyć piekarnik na 220 stopni. Kalafior podzielić na różyczki, ziemniaki pokroić w ćwiartki. Warzywa ułożyć na blasze i piec aż będą miękkie (ok 30-40min)

Kaszę opłukać wrzątkiem, zagotować w wodzie z solą (1 szklanka wody na 1/2 szklani kaszy), gotować 15min aż kasza wypije całą wodę.

Warzywa i kaszę zmiksować (zblenderować) na gładką masę. Dodać pokrojone suszone pomidory, starty czosnek, pestki dyni, sól i pieprz, wymieszać. Przełożyć do foremki jak na pasztet (keksówka). Piec 40-45 minut, aż pasztet będzie słoty. Kroić po całkowitym wystudzeniu.