Pasztet z soczewicy i jagły

Barbara Strużyna

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana ugotowana - 1 szklanka
- soczewica czerwona ugotowana - 1 szklanka
- grzyby suszone lub grzyby shiitake - kilka
- siemię lniane lub len - trochę
- orzechy piniowe lub włoskie lub inne - trochę
- słonecznik - trochę
- chia - nasiona szałwi hiszpańskiej (opcjonalnie) - 2 łyżka
- sos sojowy - 2 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- majeranek - do smaku
- kurkuma - do smaku
- suszona natka pietruszki - do smaku
- imbir mielony - do smaku
- suszone pomidory w oliwie - 6-8 szt.
- czosnek - 1-2 ząbek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do szklanki wsypujemy siemię lniane (lub len złoty), orzechy, chia, słonecznik tak do napełnienia szklanki. Ja z reguły robię przegląd w szafce i wrzucam końcówki orzechów i pestek. Wszystko zalewam ciepłą wodą.
Grzyby zalewamy również wodą i odstawiamy.

KROK 2: Kaszę jaglaną przepłukujemy wodą najlepiej wrzątkiem i gotujemy w proporcji 1:2 (na 1/2 szklanki kaszy jaglanej 1 szklanka wody). Gotujemy pod przykryciem na jak najmniejszym ogniu bez mieszania kaszy ok 20 min. Kaszę możemy lekko posolić.

KROK 3: Soczewicę płuczemy i gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie ok. 20 min, w proporcji 1:2 (1/2 szklanki soczewicy 1 szklanka wody)

KROK 4: Wodę z grzybów odlewamy i przekładamy je do moczących się orzechów i pestek, dokładamy suszone pomidory i przeciśnięty przez praskę czosnek i miksujemy wszystko przez chwilę. Masa nie musi być idealnie gładka. Mieszamy ją z ugotowaną kaszą i soczewicą. Przyprawiamy sosem sojowym i przyprawami nie żałując ich. Uważajmy jedynie z imbirem bo może narzucić nam smak zbyt intensywnie i proponuję nie solić nadmiernie.

KROK 5: Dokładnie wymieszaną masę przekładamy do keksówki wysmarowanej olejem kokosowym i wyłożoną papierem. Wierzch

smarujemy olejem kokosowym lub masłem klarowanym. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy ok 1 godz. Po 40 minutach od wstawienia przyglądamy się czy wierzch jest odpowiednio zrumieniony.

KROK 6: Podajemy z warzywami, możemy skropić nieco olejem z pestek słonecznika lub innym.

Smacznego!!