Warzywny pasztet z quinoa

Dorota Rozbicka

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

180 min | średni | 10 porcji

Składniki:

- groch suchy połówki - 300 g
- marchew - 2 szt.
- seler korzeń - 250 g
- pietruszka korzeń - 2 szt.
- cebula - 2 szt.
- czosnek ząbek - 1 szt.
- quinoa biała - 1/2 szklanka
- złote siemie lniane - 2 łyżka
- suszone pomidory - 5 szt.
- kurkuma - 1 łyżeczka
- sól himalajska - do smaku
- sól czarna kala namak - do smaku
- pieprz - do smaku
- majeranek - 2 łyżka
- ziele angielskie - 5 szt.
- liść laurowy - 2 szt.
- mąka kokosowa - 4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Groch wrzucamy do miski, zalewamy na noc i zostawiamy do namoczenia.
Po tym czasie groch płuczemy i wsypujemy do garnka.
Dodajemy obrane i pokrojone w kawałki warzywa oraz ziele angielskie i liść laurowy.
Zalewamy wodą - tylko tyle by przykryć warzywa. Gotujemy do miękkości.
Po tym czasie do garnka dodajemy suchą, opłukaną komosę ryżową. Gotujemy jeszcze 5 min i zostawiamy na kolejne 5 min pod przykryciem do napęcznienia.
Dodajemy pozostałe przyprawy, mieszamy.

Wyjmujemy z garnka liść laurowy i ziele angielskie.
Zostawiamy do ostygnięcia.

KROK 2: Do zimnej masy dodajemy zmielone i zaparzone wrzątkiem siemię lniane oraz mąkę kokosową, miksujemy wszystko na gładka masę.
Masę przykładamy do formy żaroodpornej.
Pieczemy godzinę w 180st.

KROK 3: Pasztet studzimy i na noc wkładamy do lodówki, po tym będzie się super kroił.