Wegański pasztet warzywny

Olla

Polecane na:

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- marchew - 5 szt.
- seler - 1/2 szt.
- pietruszka - 3 szt.
- ryż - 100 g
- kasza jaglana - 100 g
- cebula - 3 szt.
- sos sojowy - 1/2 szt.
- drożdże dezaktywowane - 1 łyżka
- mleko sojowe - 2 szt.
- papryka słodka w proszku - 2 łyżka
- pieprz kolorowy - 1 łyżeczka
- siemię lniane mielone - 2 łyżka
- woda - 3 szklanka

Dodatkowe info:

pasztet należy dobrze wystudzić i schować do lodówki, najlepiej kroić na następny dzień.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę, ryż i pokrojone na kawałki warzywa wkładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy 10 min, wyłączamy gaz i zostawiamy garnek pod przykryciem na kolejne 10 min.
Zawartość garnka przekładamy do malaksera, dodajemy pozostałe składniki i miksujemy nożykiem na gładką masę.
Całość przekładamy do foremki wyłożonej papierem i wstawiamy do piekarnika.
Pieczemy w temp 200'C około 50-60 min