

Składniki:

- 230 g czerwonej soczewicy plus pół łyżeczki majeranku
- 8 g suszonych grzybów
- pół szklanki kaszy jaglanej
- ¼ szklanki oleju rzepakowego
- 1 cebula (ok. 100 g)
- 2 ząbki czosnku

Do przyprawienia:

- ½ łyżeczki rozmarynu
- ½ łyżeczki startej gałki muskatołowej
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki mielonego imbiru
- ½ łyżeczki nasion kolendry
- 2 liście laurowe
- 2 jagody jałowca
- 2 ziele angielskie
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól
- pieprz
- czarnuszka lub inne nasiona do posypania (np. sezam, kminek)

Świąteczny

leśny

PASZTET

wegański



Przygotowanie:

- Wypłukaną czerwoną soczewicę gotujemy z majerankiem w dwóch niepełnych szklankach wody przez 15-20 minut do jej całkowitego wchłonięcia.
- Wypłukaną i sparzoną kaszę jaglaną przykrywamy połamanymi, suszonymi grzybami i zalewamy szklanką wrzątku, a następnie gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez około 20 minut. Wyłączamy gaz i zostawiamy jeszcze 10-15 minut do wchłonięcia całej wody.
- Cebulę i czosnek kroimy w półplasterki, a następnie rumienimy razem na dwóch łyżkach oleju na rozgrzanej patelni.
- Grube przyprawy, takie jak: jałowiec, ziele angielskie, liście laurowe, kolendrę czy rozmaryn rozcieramy w moździerzu.
- Do miski przekładamy ugotowaną kaszę, soczewicę, zarumienioną cebulkę z czosnkiem, wlewamy pół porcji oleju i blendujemy wszystko na gładką masę.
- Dodajemy wszystkie przyprawy, resztę oleju i sos sojowy. Całość dobrze mieszamy.
- Porządnie pieprzymy i solimy. Podczas pieczenia przyprawy staną się bowiem mniej wyczuwalne. Dla sprawdzenia smaku próbujemy odrobinę masy i ewentualnie jeszcze doprawiamy.
- Przekładamy całą masę do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch wygładzamy lekko zwilżoną dłońią. Posypujemy np. czarnuszką.
- Wkładamy do rozgrzanego do 190° C piekarnika z funkcją góra - dół, pieczemy przez godzinę, a następnie jeszcze 20 minut, przestawiając na termoobieg.
- Zostawiamy pasztet w formie, żeby wystygł.

Oryginalny przepis pochodzi ze strony www.karointhekitchen.com