Pasztet jaglany z koperkiem i soczewicą (bez glutenu, jajek, mleka)

Pyszny, kremowy pasztet jaglany. Kasza jaglana świetnie skleja, więc nie potrzeba jajek, ani innych dodatków, a dodatek ugotowanej soczewicy wzbogaca pasztet w białko i sprawia, że ma kremową, gładką konsystencję.

Składniki (na 1 rynienkę):

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 500 gramów suchej soczewicy (najlepiej żółtej lub czerwonej)
- 2 marchewki
- 1/2 pora
- 1 pokrojony pęczek koperku
- przyprawy: sól, pieprz ziołowy, tymianek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

KROK 1. Ugotować kaszę jaglaną i soczewicę. Marchewkę i por obrać, pokroić i poddusić – wystarczy ok 15 minut, żeby warzywa się nie rozgotowały.

- Soczewica - jak gotować

Tutaj przeczytasz jak gotować soczewicę.

- Jak ugotować kaszę jaglaną?

Tutaj przeczytasz o gotowaniu kaszy jaglanej.

KROK 2. Wszystkie składniki zmielić w maszynce. Im drobniejsze sitko wybierzemy, tym pasztet będzie bardziej kremowy. Jeśli

nie mamy maszynki można użyć blendera jednak pasztet będzie wtedy bardziej „ziarnisty”.

KROK 3. Do zmielonej masy dodajemy posiekany koper i przyprawy. Rynienkę do pasztetu wyłożyć papierem do pieczenia i wypełnić masą. Piec około pół godziny w temperaturze ok. 180 stopni.

KROK 4. Pasztet wyjąć z piekarnika. Z foremki wyjąć go można dopiero po wystudzeniu. Najlepiej włożyć go dodatkowo na kilka godzin do lodówki, żeby kasza jaglana mogła go związać.

Smacznego!



Soczewica jest świetnym źródłem białka. Nie wymaga namaczania, gotuje się najszybciej ze wszystkich roślin strączkowych. Ma wszechstronne zastosowanie – świetna do zup, pasztetów, kotletów

PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Majonez z orzechów nerkowca (bez jajek, mleka, glutenu)

Majonez bez jajek? Można go kupić **w tym sklepie**, ale dlaczego by nie pokusić się o przygotowanie wegańskiego majonezu w

domu? Nie jest to trudne zadanie, a efekt końcowy, jego smak i satysfakcja z przygotowania majonezu jest nieoceniona. My proponujemy wersję z delikatnymi orzechami – majonez z orzechów nerkowca. Zdziwicie się, jak wspaniały efekt można uzyskać! Zobaczcie także inne ciekawe, wegańskie przepisy na majonezy (na końcu wpisu).

Składniki (ok. 250 – 300 ml majonezu):

- 100 g orzechów nerkowca
- od 3/4 do jednej szklanki oleju o neutralnym smaku (np. bezzapachowego oleju kokosowego)
- sok z cytryny (jeśli jest duża, wystarczy z połowy)
- 3/4 szklanki mleka sojowego
- 1 płaska łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka bulionu warzywnego w proszku lub połówka rozkruszonej kostki bulionowej (bez glutenu)
- sól
- pieprz

Przygotowanie majonezu z orzechów nerkowca:

KROK 1. Orzechy nerkowca namoczyć przez noc w przegotowanej wodzie. Jest to bardzo ważne, gdyż dzięki temu masa będzie gładka po zmiksowaniu.

KROK 2. Orzechy zmiksować blenderem (najlepiej takim z dzbankiem) z gorącym mlekiem sojowym, aż powstanie gładka masa (ok. 1-3 minuty).

KROK 3. W małej miseczce wymieszać: sok z cytryny, musztardę, bulion, sól i pieprz. Dodać do masy, miksować przez chwilę.

KROK 4. Do masy powoli, cały czas miksując, dodawać olej. Nie

może być go za mało, bo masa nie zgęstnieje. Miksować jeszcze chwilę (ok. 3 minuty). Sprawdzić, czy majonez ma odpowiedni smak, ewentualnie doprawić.

KROK 5. Majonez, póki jest ciepły, będzie dość rzadki. Trzeba go włożyć na minimum godzinę do lodówki (najlepiej dłużej), wtedy zgęstnieje. Jeśli po wyjęciu majonezu jest on dla nas nadal za rzadki, to można do niego dodać 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej i zmiksować ponownie.

Zobacz jak majonez komponuje się z sałatką z quinoa!

Polecamy także inne przepisy na majonezy i sosy:

- majonezu z kaszy jaglanej
- majonezu sojowego
- dipu z fasoli, którego (bez dodatku czosnku) można także używać jako majonezu