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

Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa (bez glutenu, mleka,

jajek)

Smaczny i sycący obiad w 30 minut? Nasza propozycja to zupa z soczewicy i warzyw z quinoa. Zawsze warto mieć w domu zapas soczewicy, gdyż można z niej łatwo przygotować szybkie danie lub przekąskę. Tutaj soczewicę urozmaiciliśmy smakiem warzyw korzennych, takich jak marchewka, seler, pietruszka oraz por. Ponieważ naszej zupy się nie zagęszcza i nie rozgotowuje się warzyw, zostaje w niej więcej składników odżywczych, a pyszna quinoa dodatkowo wzbogaca ją w wapń.

- SOCZEWICA - KTÓRĄ WYBRAĆ?

Jeśli jeszcze nie znasz soczewicy, lub chcesz się dowiedzieć o niej coś więcej, sprawdź nasz **artykuł w bazie wiedzy o produktach**.

Składniki:

- 1 szklanka soczewicy (dowolnego koloru, tutaj soczewica czerwona)
- 1/2 litra bulionu warzywnego (może być z kostki lub proszku, ale najlepiej bez glutenu i bez polepszaczy smaku!)
- warzywa: 2 marchewki, 1/2 selera, 2 pietruszki, 1 por
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)
- przyprawy: gałka muszkatołowa, curry, pieprz, sól
- ugotowane ziarno quinoa

- Jak ugotować quinoa?

Sprawdź w naszym **przepisie na sałatkę**

Przygotowanie zupy z soczewicy i warzyw z quinoa (na 3 – 4 porcje):

KROK 1. Soczewicę wypłukać, zalać zimną wodą i gotować ok. 10 – 15 minut.

KROK 2. Obrać warzywa, pokroić w plastry i podsmażyć przez chwilę na patelni.

KROK 3. Soczewicę odsączyć, przesypać do garnka, zalać bulionem i dodać podsmażone warzywa oraz przyprawy. Gotować ok. 15 minut od czasu do czasu mieszając.

KROK 4. Zmiksować zupę, żeby powstał krem. Jeśli będzie za gęsta, można dodać więcej bulionu i jeszcze raz zagotować. Można też rozrzedzić ją mlekiem kokosowym.

KROK 5. Wymieszać z ugotowaną quinoa.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Soczewica może być dowolna, tutaj jest czerwona. 2. Warzywa można zmieniać: można dodać paprykę, pomidory, cukinię. 2. Jeśli nie macie bulionu, możecie zastąpić go wodą. Trzeba tylko mocniej przyprawić zupę. 3. Można dodać też mleko kokosowe.
Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą

- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



yw z quinoa