

soczewica z soczewicą ...nie- pasztety z vege diety



Autor: **DomowaPiwniczka**
Przepisów: **254** Ocena: **2193**



5-6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- soczewica zielona - 1 szklanka
- soczewica czerwona - 1 szklanka
- Marchew - 4 szt
- Czosnek - 2 ząbki
- Cebula - 1 szt.
- Liść laurowy - 3 szt
- Ziele angielskie - 3 szt
- sól - 1 łyżeczka
- papryka wędzona - 1 łyżeczka
- Zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- Kurkuma - 3/4 łyżeczki
- Pieprz czarny - 1/2 łyżeczki
- garam masala - 1/2 łyżeczki (lub curry)
- Gałka muskatołowa - 1/2 szt startej lub mielonej
- chili w płatkach - szczypta (opcjonalnie dla podkreślenia smaku)
- Przepier pomidorowy - 1/2 szklanki
- olej do posmarowania formy

Sposób przygotowania:

- 1 Zieloną soczewicę moczę w 2 szklankach wody przez noc. Dodaję do niej czerwoną soczewicę, cebulę, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie i sól. Dolewam szklankę wody, czasem półtorej - tyle, żeby soczewica nie była sucha. Mleszam z cebulą i czosnkiem. Gotuję na wolnym ogniu pod przykryciem 15-29 minut. Właściwie paruję, by zmiękła. Zostawiam w gorącym garnku dalej pod przykryciem, by mieć pewność, że cała woda się wchłonęła, a soczewica się nie przypali.



- 2 W tym czasie myję, obieram i rozdrabniam marchewkę. Ja jestem mały leniuszek i robię to w blenderze, ale można zetrzeć na tarce :)
Wkładam do naczynia, w którym będę mieszać wszystkie składniki do idealnego połączenia.
Wsypuję pozostałe przyprawy.
Tak, tak - marchew jest surowa :)

Z ugotowanej soczewicy wyławiam liście laurowe i ziele angielskie. Robię to, bo gdybym je zmiksowała, nie-pasztet byłby gorzki.
Blenduję soczewicę na gładką masę.



- 3 Dodaję przecier pomidorowy i mieszam. Jego zadaniem jest nadanie smaku, ale także rozrzedzenie nieco masy. Dlatego dodaję go powoli, mieszając masę. Przecier powoduje, że masa nie stawia oporu łyżce i masa daje się łatwo mieszać :)



- 4 Keksówkę smaruje olejem. Dzięki temu nie-pasztet ma chrupiącą skórkę i się nie rozpada. Nakładam masę. Najwyżej do 3/4 wysokości lub troszkę mniej. Kombinuję tak, by zostało mi trochęmsy do upieczenia w formie muffinkowej :) Mlni nie-paszteciki wygodnie jest zabrać w jakimś zestawie na drugie śniadanie do pracy:)

Piekę 45-50 minut w temp. 180 stopni. Jak mi się spieszy i chcę mocno przyrumienić masę, włączam na początku termoobieg na 10 minut, potem piekę góra -dół.

Uwaga! Kto się boi, jak ja, gdy robiłam to pierwszy raz, może dodać jajko. Pastet soczewicowy wystudzony i włożony do lodówki absolutnie nie potrzebuje jajka do tego, by mieć zwarta konsystencję.



- 5 Podaję z:
- sałatką z cukinii z domowych przetworów,
 - ogórkiem, kapustą lub innymi kiszunkami,
 - oliwkami, kaprami,
 - trójkolorową papryką pokrojoną w cieniutkie paski,
 - dowolną surówką,
 - rzodkiewką, rzodkwią, rzepą pokrojoną w cieniutkie plasterki
 - zielonym ogórkiem i sałata,
 - domowym ketchupem lub sosem czosnkowym,

- ajvarem,
- żurawiną (na słodko) z domowych przetworów lub suszoną.

W każdej postaci to pyszna wytrawna przekąska - smacznego!



Twoje notatki do przepisu: