

Wegetariański pasztet z suszonymi pomidorami

Czas ogółem **120 min** **120 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

7.918 kJ / 1.891 kcal

SKŁADNIKI

6 porcj(e/i)

Ciasto:

200 g	zielonej soczewicy
100 g	czerwonej soczewicy
50 g	kaszy jaglanej
150 g	suszonych pomidorów z oleju
40 ml	oleju
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
2 łyżki	posiekanej natki pietruszki
1 łyżka	oregano
0,5 łyżeczki	pieprzu

Dodatkowo:

Chrzan tarty
Pieczywo

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kaszę płuczemy i sparzamy wrzątkiem. Obie soczewice dokładnie płuczemy.

Krok 2

Kaszę i soczewicę czerwoną przekładamy do jednego garnka, a następnie zalewamy podwójną ilością wody i zagotowujemy. Zmniejszamy ogień, przykrywamy i gotujemy 15 minut, aż woda się wchłonie. Zieloną soczewicę zalewamy 3 szklankami wody i na małym ogniu gotujemy do miękkości przez 40 minut.

Krok 3

Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni.

Krok 4

Ugotowane soczewice i kaszę miksujemy z suszonymi pomidorami oraz sosem sojowym, przekładamy do keksówki i pieczemy 50 minut w 180 stopniach.

Krok 5

Po wystudzeniu przechowujemy w lodówce. Podajemy z pieczywem i chrzanem.