



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bezglutenowy pasztet z soczewicy z żurawiną



Bezglutenowy pasztet z soczewicy z żurawiną

★★★★★ (68)

🕒 90 minut

🍴 5 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

475 kcal / 1 porcję (122 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 388.40 kcal 19.42%	🍲 Białko 10.76 g 21.52%	📦 Węglowod. 39.44 g 14.61%	🍷 Tłuszcze 23.05 g 32.93%	🌾 Błonnik 4.40 g 17.6%	GDA 19.42%
---	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------

👨‍🍳 Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Kasza jaglana sucha - 100g
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 100g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Sos sojowy - 15g (3 łyżeczki)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Ziele angielskie - 4g (2 sztuki)
- Goździki - 1g (½ łyżeczki)
- Majeranek otarty, suszony - 2.3g (⅔ łyżeczki)
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Bazylia suszona - 2g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 5g (5 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę pokrój w kostkę, na patelni rozgrzej olej i dodaj cebulę razem z liściem laurowym, ziele angielskim oraz goździkami. Smaż na niedużym ogniu do czasu, aż cebula się zeszkli, wtedy wyjmij przyprawy i wyrzuć je.

KROK 2: Cebulę dodaj do ugotowanej soczewicy razem z kaszą jaglaną, olejem, sosem sojowym, szczyptą soli i resztą przypraw. Zmiksuj przy pomocy ręcznego blendera na gładką masę, spróbuj i dopraw do smaku większą ilością soli, jeśli jest taka potrzeba. Dodaj żurawinę i wmieszaj ją dokładnie łyżką w masę.

KROK 3: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Masę przełóż do foremki, wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównaj powierzchnię i piecz przez 40 - 45 minut. Następnie wystudź przez całą noc w foremce, rano wyjmij pasztet z formy i podawaj.

Smacznego!

tyżki stołowe)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

