



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pasztet warzywny z cukinią



Pasztet warzywny z cukinią

★★★★★ (9)

90 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

193 kcal / 1 porcję (281 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 68.57 kcal 3.43%	Białko 2.99 g 5.98%	Węglowod. 5.97 g 2.21%	Tłuszcze 4.36 g 6.23%	Błonnik 1.62 g 6.48%	GDA 3.43 %
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------

Składniki

- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cebula - 150g (1 3/4 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cukinia - 1000g
- Marchew - 100g
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plasterków)
- Oliwki czarne marynowane - 50g (20 sztuk)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 9g (1/2 pęczka)
- Koperek pęczek - 8g (1/2 pęczka)
- Pieprz czarny - 6g (6 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1.5g (3 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię umyj i zetrzyj na tarce z grubymi oczkami. Startą cukinię posól i wymieszaj, przełóż na sitko i odstaw na minimum kwadrans, aby puściła sok.

KROK 2: W tym czasie obierz i zetrzyj marchew oraz pokrój drobno cebulę i podsmaż ją na patelni. Posiekaj natkę pietruszki, pokrój drobno suszone pomidory i czarne oliwki. Płatki owsiane zmiksuj w młynku do kawy na mąkę i dodaj ją do masy wraz z resztą składników.

KROK 3: Cukinię odcisnij mocno i dodaj do przygotowanych składników. Wymieszaj dokładnie i dodaj przyprawy, spróbuj, ewentualnie dopraw do smaku.

KROK 4: Przełóż masę warzywną do foremki wyłożonej papierem i posmarowanej olejem. Wyrównaj masę. Wstaw do piekarnika nagrzanego wcześniej do 190 st. C i piecz około 60 minut do suchego patyczka.

*Wystudź dokładnie przed wyjęciem z foremki.

Smacznego!

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

