

## Pasztet z ciecioroki

data aktualizacji: 2020.02.11 autor: Redakcja



### Składniki na keksówkę:

- Ciecierzycyca (sucha) - 1 i 1/2 szklanki
- Marchew - dwie sztuki
- Pietruszka - sztuka
- Seler - kawałek
- Cebula - sztuka
- Czosnek - dwa ząbki
- Jajo - sztuka
- Kasza manna - dwie łyżki
- Olej rzepakowy - dwie łyżki
- Koncentrat pomidorowy - 4 łyżeczki
- Nasiona słonecznika - dwie łyżki
- Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, ostra papryka, curry

### Sposób przygotowania:

Dzień wcześniej moczymy ciecierzycę.

Gotujemy ciecierzycę do miękkości w osolonej wodzie z dodatkiem ziela angielskiego i kilku liści laurowych.

Marchew, pietruszkę, seler i cebulę gotujemy na parze lub w wodzie przygotowując przy okazji wywar na zupę.

Wszystkie warzywa miksujemy za pomocą blendera lub mielimy maszynką - dodajemy jajo, kaszę manną, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy oraz przyprawy - mieszamy.

Masę przekładamy do keksówki - wierzch posypujemy nasionami słonecznika.

Pasztet pieczemy w 180°C przez ok. 45 minut.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/34602-pasztet-z-cieciorki>