

## Pasztet

data aktualizacji: 2020.09.18 autor: Redakcja



### **Składniki:**

- 1 opakowanie czerwonej soczewicy 250g
- 3 średnie marchewki
- 1 pietruszka
- ¼ korzenia selera
- 4 ząbki czosnku
- 1 duża cebula
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego (lub malutka puszka)
- 3 jajka
- 3-4 łyżki oleju
- 2 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego

- 1 łyżka mielonej słodkiej papryki
- 1 ½ łyżeczki curry
- po ½ łyżeczki mielonego imbiru i mielonej ostrej papryki
- sól, pieprz

Jak zrobić pasztet z soczewicy?

W garnku zagotować 2,5 szklanki wody. Soczewicę opłukać na sicie pod bieżącą wodą. Wsypać na wrzątek. Dodać 1 łyżkę oleju (lub oliwy z oliwek), 2 liście laurowe i 3 kulki ziela angielskiego.

Czerwoną soczewicę gotować na małym ogniu, pod lekko uchyloną pokrywką, często mieszając, aż rozpadnie się na papkę (około 15 minut). W razie potrzeby podlać niewielką ilością wody. Na koniec czerwoną soczewicę trochę posolić. Przełożyć do miski. Odstawić.

Marchewkę, pietruszkę i seler umyć obrać, następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę pokroić w małą kostkę. Ząbki czosnku drobno posiekać.

Na rozgrzanym oleju w większym garnku najpierw zeszklić cebulę. Następnie dodać starte warzywa. Smażyć około 5 minut, często mieszając. Dodać posiekany czosnek oraz 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Następnie dodać ugotowaną soczewicę i dokładnie wymieszać masę. Zestawić z ognia. Farsz doprawić do smaku curry, imbirem, mieloną słodką i ostrą papryką a także solą i pieprzem. Powinien mieć wyrazisty, lekko pikantny smak.

Dodawać do masy po 1 jajku, po czym dokładnie wymieszać. Masę przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki. Pasztet wstawić do nagrzanego piekarnika, piec 45-50 minut w temperaturze 180°C (funkcja góra-dół).

Pasztet z soczewicy po upieczeniu powinien być u góry ścięty, lekko przyrumieniony. Środek warto sprawdzić patyczkiem, który powinien być suchy. Po ostudzeniu pasztet wyjąć z foremki. Pasztet z soczewicy podawać jako dodatek do pieczywa oraz warzyw np. pomidorów.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/36579-pasztet>