



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Paszтет z selera

Czas przygotowania: 20 minut

Czas duszenia warzyw: 1 godzina

Czas pieczenia pasztetu: 1 godzina 10 minut

Liczba porcji: 950 g pasztetu


W 100 g pasztetu:

Wartość energetyczna ..... 115 kcal

Dieta: wegetariańska

### Składniki

- 2 średnie korzenie selera - 800 g
- 1 średnia marchew - 130 g
- 1 średnia cebula - 200 g
- pół czerwonej papryki - 140 g
- 6 ząbków czosnku - 30 g
- 3 średnie jajka
- 5 łyżek bułki tartej - 50 g
- 50 g masła klarowanego
- przyprawy: łyżeczka majeranku; płaska łyżeczka soli; pół łyżeczki pieprzu

 Ukryj zdjęcia

## Paszтет z selera

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Forma do pieczenia: np. keksówka o wymiarach 12 x 24 cm.

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem. Zawsze podaję wagę użytych przeze mnie warzyw lub owoców. Nie trzeba jednak stosować się do wytycznych co do grama. Wagi podawane są po to, by łatwiej Wam było zorientować się, jaka mniej więcej ilość potrzebna jest do zrobienia danego dania.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna liczba kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Z podanej ilości składników otrzymasz średniej wielkości keksówkę pasztetu. Zanim zaczniesz szykować pasztet z bulwy selera, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.



## Paszтет z selera przepis

Przygotuj sobie wszystkie warzywa oraz czosnek. Pół czerwonej papryki możesz śmiało zamienić na połówkę papryki żółtej, pomarańczowej lub zielonej. Oprócz dwóch selerów, marchewki, papryki, cebuli i czosnku można też śmiało dorzucić kilka pieczarek oraz mały korzeń pietruszki.

Warzywa umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Z papryki usuń też gniazdo nasienne. Ząbki czosnku obierz i użyj w całości. Wszystko umieść w garnku lub na patelni, czy w woku z grubym dnem. Dodaj też 50 gramów (lub trochę więcej) masła klarowanego. Zamiast masła można użyć tej samej ilości oleju kokosowego, oliwy lub innego oleju roślinnego do smażenia.

Ustaw bardzo małą moc palnika i podgrzewaj tak warzywa z tłuszczem przez 20 minut (pod przykrywką). Tłuszcz zdąży się rozpuścić a warzywa puszczą odrobinę wody. Następnie trochę zwiększ moc palnika, by warzywa zaczęły się dusić i trzymaj je tak dalej pod przykryciem przez 40-60 minut.

Po 40 minutach można sprawdzić, czy warzywa są już wystarczająco miękkie. Ponieważ będziemy je mielić i piec w piekarniku, to nie muszą być tak miękkie, jak do zjedzenia od razu.

"Ugotowane" warzywa przekładam do osobnego naczynia, zaś tłusty bulion przelewam do małej miseczki, by potem dodać go do reszty składników. Nie mielimy od razu warzyw z całym bulionem, ponieważ może się okazać, że masa wyjdzie za rzadka.

Warzywa zmiel w maszynce do mielenia mięsa na średnich oczkach. Można też sięgnąć po blender ręczny lub kielichowy.

Do zmielonych warzyw wbij też trzy jajka oraz wsyp pięć łyżek bułki tartej klasycznej lub bezglutenowej. Dodaj również przyprawy: łyżeczka majeranku, płaska łyżeczka soli oraz pół łyżeczki pieprzu. Masę wymieszaj dokładnie i wlej połowę bulionu z warzyw. Jeśli masa nie jest lejąca to wlej resztę bulionu.

*Porada 1:* Jeśli chcesz, by Twój paszтет z selera był bardziej zwarty, to dodaj do masy dwie łyżki kaszy manny lub pół szklanki ugotowanego i zmielonego ryżu.

*Porada 2:* Zamiast jajek możesz też użyć bardzo gęstego "kisielu" z 6 łyżek siemienia lnianego lub trzy łyżki kisielu oraz dwie łyżki skrobi ziemniaczanej.

*Porada 3:* Paszтет po upieczeniu ma delikatny smak. Jeśli więc wolisz ostrzejszy smak paszтetu, to dodaj do masy pół łyżeczki ostrej papryki lub też płaską łyżeczkę ulubionej mieszanki ostrych przypraw.

Masa powinna być na tyle gęsta, by podczas nabierania na łyżkę nie wylewała się z niej. Masę warzywną przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia lub tak jak u mnie: posmarowanej tłuszczem i obsypanej od środka bułką tartą. U mnie była to szklana forma do wypieków o wymiarach wewnętrznych 12 x 24 cm. Możesz też użyć formy metalowej lub ceramicznej.



Foremkę z pasztetem z selera umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni (grzanie góra dół). Wybierz półkę o piętro niższą niż środkowa. Pasztet piecz tak około 70 minut. Z termoobiegiem ustaw 170 stopni i piecz pasztet również przez około godzinę i dziesięć minut. Dobrze upieczony pasztet powinien się ładnie od góry zarumienić.

Po wyłączeniu możesz od razu wyjąć formę z piekarnika, jednak pasztetu nie wyjmuj z formy póki nie przestygnie.

Paszтет z selera należy po przestudzeniu umieścić w lodówce, do całkowitego schłodzenia i dopiero podawać. Na ciepło może być lekko za luźny, ale i taki będzie bardzo smaczny. Pasztecik powinno się śmiało kroić na kawałki, jednak będzie też na tyle miękki, że da radę "posmarować" nim kanapki.

Warto wiedzieć, że **pasztet z selera** można jeść nie tylko na kanapkach oraz jako samodzielna przekąska z łyżeczką chrzanu lub musztardy. Upieczony pasztet z bulwy selera można też śmiało użyć jako farsz do krokietów, naleśników oraz pierogów. Jeśli znacie jeszcze inne zastosowanie na pyszne użycie takiego pasztetu, to piszcie śmiało.

Jedliście kiedyś taki pasztet? A może macie jakiś inny ulubiony pasztet warzywny?  
Smacznego!

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

