



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Paszтет wegetariański

Czas przygotowania: 1 godzina 10 minut

Czas pieczenia: 1 godzina

Liczba porcji: forma poj. 1200 ml

W 100 g pasztetu:

Wartość energetyczna ..... 116 kcal

Węglowodany ..... 16 g

- W tym cukry ..... 3 g


Białko ..... 4 g

Tłuszcze ..... 4 g

Dieta: bezglutenowa, wegetariańska

### Składniki

- ☐ kasza jaglana - sucha ..... 100 g
- ☐ passata z pomidorów - przetarte pomidory ..... 500 g
- ☐ czerwona fasola z puszki ..... 1 szt. 400 g - 220 g fasoli po odsączeniu
- ☐ marchew ..... 2 sztuki - około 300 g
- ☐ cebula ..... 1 spora - około 220 g
- ☐ czosnek ..... 3 ząbki
- ☐ pomidory suszone z oleju + 2 łyżki oleju ..... 50 g
- ☐ małe jajka ..... 2 sztuki
- ☐ sól i słodka papryka ..... po 1 płaskiej łyżeczce
- ☐ pieprz i chili ..... po pół płaskiej łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

## Paszтет wegetariański

Przygotowując pasztet bezglutenowy, wybieraj składniki oznaczone jako bezglutenowe. Jeśli chcesz zrobić większą ilość, po prostu daj np. dwa razy więcej wszystkich składników i dostosuj objętość masy do wielkości foremek.

### ▼ Krok 1: Duś cebulę i marchew

Rozgrzej średniej wielkości garnek z grubym dnem. Wlej do niego dwie łyżki oleju, najlepiej tego ze słoika z suszonych pomidorów, by dodać potrawie aromatu. Dodaj do garnka jedną dużą cebulę pokrojoną na większe kawałki oraz dwie marchewki obrane i pokrojone na półplasterki. Garnek przykryj pokrywką i duś warzywa przez około dwadzieścia minut. Moc palnika ustaw tak, by nie przypalić warzyw.



## ▼ Krok 2: Dodaj kaszę, pomidory, czosnek

Po tym czasie do garnka wlej 500 ml passaty pomidorowej lub puszkę rozdrobnionych pomidorów (400 g) oraz 100 ml wody albo bulionu warzywnego. Dodaję również 3 obrane i pokrojone w plasterki ząbki czosnku oraz 100 g suchej kaszy jaglanej. Całość wymieszaj, przykryj przykrywką i gotuj dalej przez około 25 minut na niskiej mocy palnika.

*Porada:* 100 gramów suchej kaszy jaglanej możesz śmiało zastąpić tą samą ilością innej kaszy, takiej jak kasza gryczana, czy komosa ryżowa. Ryż też świetnie się sprawdzi jako baza do pasztetu wegetariańskiego.

## ▼ Krok 3: Dorzuć resztę składników oprócz jaj

Do garnka dodaj 50 g suszonych pomidorów z oleju oraz 1 puszkę czerwonej fasoli (puszka 400 g, po odsączeniu ok. 220 g fasoli). Wsyp przyprawy: 1 płaską łyżeczkę soli; 1 płaską łyżeczkę słodkiej papryki oraz po pół płaskiej łyżeczki pieprzu i chili.

Odstaw garnek ze składnikami, aby lekko przestygły. Nie martw się, jeśli kasza nie jest idealnie miękka. Po zmieleniu i dodatkowym pieczeniu wszystko będzie doskonale dopieczone. Masa powinna być gęsta, nie wodnista, ale też nie za sucha.

*Porada:* Fasolę czerwoną z puszki możesz zastąpić dowolną inną fasolą o wadze 220-250 gramów. Świetnie sprawdzi się również ciecierzycy lub soczewica z puszki. Soczewica jest doskonałym zamiennikiem fasoli. Jeżeli masa okaże się zbyt rzadka, ciecierzycy będzie lepszym wyborem, ponieważ jest bardziej zwarta i pomoże lepiej związać masę.

## ▼ Krok 4: Zmiel składniki i dodaj jajka

Lekko przestudzoną lub całkiem przestudzoną masę zmiel w maszynce do mielenia mięsa, wybierając najmniejsze oczka. Do masy wbij kolejno dwa małe jajka, a następnie całość bardzo dokładnie wymieszaj.

*Porada:* Aby pasztet był wegański lub po prostu, by zastąpić jajka, do masy możesz dodać 50-100 gramów upieczonego batata oraz małą łyżeczkę skrobi ziemniaczanej.



### ▼ Krok 5: Masę umieść w formie

Na początek przygotuj formę. Wybierz taką o pojemności minimum jednego litra, a najlepiej około 1,2 litra. Ja zdecydowałam się na foremkę papierową, którą wyłożyłam dłuższymi paskami pergaminu. Takie rozwiązanie ułatwia wyjęcie pasztetu po wystudzeniu. Możesz jednak użyć dowolnej innej formy. W przypadku, gdy nie planujesz wyłożyć formy pergaminem, posmaruj ją tłuszczem i obficie obsyp bułką tartą – najlepiej bezglutenową lub zwykłą, w zależności od preferowanej diety. Następnie przełóż przygotowany pasztet do formy i dokładnie wyrównaj jego powierzchnię.

### ▼ Krok 6: Udekoruj przed pieczeniem

Przed włożeniem pasztetu do nagrzanego piekarnika można go jeszcze udekorować. Wybrałam tym razem plasterki pomidora, które smaruję delikatnie odrobiną oleju. Następnie posypuję wierzch sezamem jasnym i ciemnym, co dodaje chrupiącej tekstury i nuty egzotyki.

Jeśli chcesz jeszcze bardziej urozmaicić wygląd i smak pasztetu, spróbuj posypać go suszoną żurawiną lub posiekaną natką pietruszki, które dodadzą mu koloru i odświeżającego aromatu. Świetnym pomysłem będą też cienkie plasterki cukinii czy drobno pokrojona papryczka chili lub też kawałki papryki słodkiej.

*Porada:* Plastry pomidora oddają soczystość do pasztetu. Jeśli zatem wyszła Ci gęsta masa, to będzie to dobry dodatek. Jest masa jest dość luźna, to pasztet udekoruj mniej soczystym warzywem, np. plasterkami cukinii.

### ▼ Krok 7: Upiecz pasztet wegetariański

Formę z pasztetem wegetariańskim umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Wybierz środkową lub o stopień niższą półkę z grzaniem góra/dół. Pasztet piecz tak około 60-70 minut. Po wyłączeniu możesz od razu wyjąć pasztet z piekarnika. Pasztetu nie wyjmuj z formy przed jego przestudzeniem i schłodzeniem.

Pomidorowy pasztet bez mięsa po całkowitym przestudzeniu trzymaj w lodówce nawet do 10 dni lub dłużej. Świetnie smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno. Pasztet można pokroić w grubsze plastry i dodawać na kanapki lub jako jeden ze świątecznych pasztetów. Świetnie smakuje do ćwikły i chrzanu. Można go też mrozić w szczelnie zamkniętym pudełku/woreczki do mrożenia. Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania



