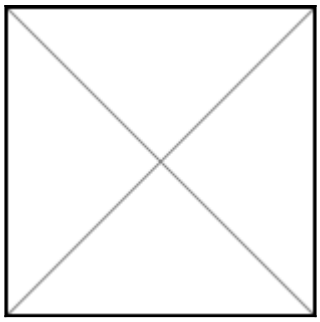

Tekst i zdjęcie: **kwartet** - Kuchcik (155)

# Pasztet z soczewicy

dla wegetarian ale nie wegan

☑ dieta

**Składniki:**

- soczewica czerwona, 2350 g
- cebula biała, 1 szt.
- pieczarka, 1 kg
- olej słonecznikowy, 1 szkl.
- gałka muszkatołowa, 2 szt.
- jajka, 2 szt.
- bułka tarta , 1 szkl.
- tymianek, 1 łyżecz.
- cząber, 1 łyżecz.
- oregano, 1 łyżecz.
- pieprz cayenne, 1 łyżecz.

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać, pokroić w kostkę, przesmażyć. Umyć pieczarki, pokroić, dodać do cebuli, smażyć do odparowania wody. Soczewicę dodać do smażonych składników, chwilę smażyć wszystko razem. zalać wodą, dodać olej (może być także rzepakowy ale wtedy z pierwszego tłoczenia), gałkę, sól, przyprawy (mogą być te które podaję, można dobrać inne). Gotować do miękkości, cały czas kontrolując ilość wody aby nie przypalić. W razie konieczności płyn uzupełniać. Po ostygnięciu masę przepuścić przez maszynkę do mielenia. Dodać do masy dwa jajka, bułkę tartą, wymieszać.Formę wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą. Przelać masę. Piec pasztet w nagrzanym piekarniku, w temperaturze 200 stopni minimum 45 minut (do spieczenia wierzchu).