



całość (10 porcji) 1728 kcal
1 porcja 173 kcal

Paszтет wegetariański

Składniki:

250g fasolki białej
1 cebula
2 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku
4 marchewki
½ średniej główki brokuł
3 jajka
4 ½ łyżki kaszy manny
sól, pieprz czarny, gałka muskatołowa, słodka
papryka, kurkuma, chili, pieprz ziołowy, imbir do
smaku

Sposób przygotowania:

Fasolę namoczyć przez noc, ugotować do miękkości. Cebulę obierać, posiekać, zeszklić na oliwie (ok. 5 min.) pod koniec dodać pokrojony czosnek. Połączyć fasolę i cebulę, odstawić. Marchewki obierać i ugotować w małej ilości wody. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować. Warzywa odsączyć i odstawić.

Masę fasolową podzielić na 3 części: jedną nieco większą, dwie mniejsze. Do większej ilości masy fasolowej wbić jajko, wsypać 1 ½ łyżki kaszy manny, przyprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Wymieszać.

Do drugiej części masy dodać pokrojone marchewki, wbić jajko, wsypać 1 ½ łyżki kaszy manny, przyprawić solą, czarnym pieprzem, słodką papryką, szczyptą chili i kurkumy.

Do trzeciej porcji masy wrzucić brokuł, zmiksować, wbić jajko, wsypać 1 ½ łyżki kaszy manny, przyprawić solą, pieprzem czarnym i ziołowym oraz imbirem. Wymieszać.

Formę keksówkę (dł. Ok. 30 cm) wyłożyć folią aluminiową. Na

dnie rozsmarować pierwszą (fasolową) warstwę masy. Na niej warstwę marchewkową, a na wierzchu brokułową. Piec około 50 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180° C.



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ DROŻDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
WEGETARIANSKA
