

Pasztet warzywny – jak zrobić i z jakich warzyw?



Opis wskazówki

Pasztet kojarzy się z potrawą mięsną, w którym warzywa stanowią co najwyżej dodatek. Tymczasem to znane i smakowite danie nie jest z definicji jedynie daniem mięsnym. Wegetarianie, weganie i osoby będące na tymczasowej diecie bezmięsnej mogą przyrządzić przepyszny pasztet warzywny. Pytanie tylko które warzywa są najlepsze do pasztetu?

Pasztet warzywny

Pasztet wegetariański to najczęściej miks różnego rodzaju warzyw, jajka i przypraw. Do jego przygotowania warto sięgnąć po warzywa sezonowe: cukinię, dynię, marchew, seler oraz strączki – cieciorę lub soczewicę. Pasztet dobrze smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno. W wersji na ciepło można go podać np. z jogurtem naturalnym w roli sosu lub jako warzywny dodatek do mięsnego dania obiadowego.

Możliwości jego przyrządzenia jest mnóstwo i warto eksperymentować, szukając tego idealnego smaku. Aczkolwiek mniej wprawionym poleca się w pierwszej kolejności skorzystanie z gotowych, dostępnych w sieci przepisów.

Do przygotowania pasztetu warzywnego potrzebny jest dobry blender oraz wyłożona papierem forma do pieczenia. Pieczemy go w piekarniku, przy użyciu opcji góra-dół w temperaturze od 180 do 200 st. C przez 30-40 minut.

Pasztet z cukinii

Składniki:

3 cukinie

cebula

marchew

3 zębki czosnku

oliwa

bułka tarta

natka pietruszki / koperek

3 jajka

sól, pieprz, inne przyprawy do smaku wg uznania

Pasztet z cieciorki

Składniki: