

Pasztet warzywny z kaszą jaglaną



Składniki

1 szklanka - kasza jaglana
50 g - orzechy włoskie
60 g - por
1 szt. - marchewka
1 szt. - pietruszka
1 szt. - laska selera
naciowego
1 szt. - ząbek czosnku
30 g - olej
2 łyżka - sos sojowy
2 szt. - liście laurowe
2 szt. - ziarna ziela
angielskiego
majeranek, tymianek,
suszona pietruszka,
papryka mielona słodka,
szczypta gałki
muszkatołowej, sól,
pieprz
2 szt. - pomidorki
koktajlowe do dekoracji

Opis wykonania

Pyszna przekąska, którą można zjeść zarówno na pajdzie chrupiącego chleba jak i bez żadnych dodatków.

Na początek przygotowujemy warzywa. Por należy pokroić w plasterki, marchewkę i pietruszkę zetrzeć na grubych oczkach tarki a seler posiekać. Kaszę jaglaną przed gotowaniem dwukrotnie zalewamy wrzątkiem po czym gotujemy zgodnie z zaleceniami producenta. Na oleju podsmażamy pora i dodajemy do niego liście laurowe i ziele angielskie. Kiedy por będzie już miękki i zeszlony na patelnię dokładamy marchewkę, pietruszkę i seler. Wszystko ze sobą mieszamy a następnie przeciskamy do tego ząbek czosnku. Wyjmujemy ziele angielskie oraz liście laurowe a całość dusimy na niedużym ogniu do momentu aż wszystkie warzywa będą miękkie. Tak przygotowane warzywa łączymy w misce z kaszą jaglaną, posiekanymi orzechami, 30g oleju i wszystkimi przyprawami. Połączone składniki mielimy w maszynce na jednolitą masę. Próbujemy i doprawiamy do smaku. Masę przekładamy do foremki do pieczenia i pieczemy przez około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 200 °C. Po upieczeniu gotowy pasztet należy odstawić do ostudzenia, najlepiej na kilka godzin aby nabrał zwartej konsystencji i dobrze się kroił. Tak przygotowany pasztet można podawać udekorowany pomidorkami i natką pietruszki.