

# Pasztet z kaszy gryczanej, pieczarek i słonecznika



## Składniki

500 g pieczarek  
2 szklanki kaszy gryczanej  
1 szklanka prażonego  
słonecznika  
1 czosnek  
1 cebula  
5 łyżek oleju  
1 łyżka sosu sojowego

## Opis wykonania

Może być podstawowym składnikiem codziennych kanapek, dzięki prażonej kaszy gryczanej, słonecznikowi i pieczarkom ma świetny smak i szybko znika :-)



Oczyszczone pieczarki pokrój w plastry i podsmaż na oleju na złoty kolor. Cebulę obierz, pokrój w kostkę i podsmaż.



W dużej misce połącz ugotowaną kaszę gryczaną, podsmażone pieczarki z cebulą i czosnkiem oraz uprażony słonecznik. Doprawiam do smaku pieprzem, solą. Zblenduj wszystkie składniki na masę.



Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Masę przełóż do keksówki, wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do rozgrzanego piekarnika i piecz około 45 minut. Jeśli wierzch za bardzo się wysusza przykryj pasztet papierem. Podawaj w plastrach.