



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > **Pasztet fasolowo-warzywny z kaszą gryczaną i suszonymi śliwkami**



## Pasztet fasolowo-warzywny z kaszą gryczaną i suszonymi śliwkami

★★★★★ (3)

🕒 60 minut +

🍴 8 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**196 kcal** / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>244.03 kcal</b> 12.2%	🥚 Białko <b>11.74 g</b> 23.48%	🍞 Węglowod. <b>44.58 g</b> 16.51%	🌿 Tłuszcze <b>6.05 g</b> 8.64%	🌾 Błonnik <b>9.47 g</b> 37.88%	<b>GDA</b> <b>12.2%</b>
---	--------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Pietruszka, korzeń - 60g
- Seler korzeniowy - 80g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Kasza gryczana niepalona, sucha - 100g (½ szklanki)
- Fasola biała, nasiona suche - 250g
- Sos sojowy bezglutenowy - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Śliwki z pestką, suszone - 60g

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Umyj i obraj pietruszkę oraz selera pokrój na mniejsze kawałki. Układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Następnie posyp warzywa solą, pieprzem, a także skrop delikatnie olejem i wymieszaj całość dokładnie tak, by warzywa były równomiernie nim otoczone.

**KROK 2:** Wstaw je do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piecz ok. 30-40 min. Warzywa powinny być miękkie. Po tym czasie upieczone warzywa przetóż na talerz i ostudź.

**KROK 3:** W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną, według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu, na sypko. Po ugotowaniu lekko ją przestudź.

**KROK 4:** Białą fasolę namocz dzień wcześniej, wylej wodę z moczenia, wlej nową, a następnie ugotuj fasolę do miękkości (ok. 60-70 minut).

**KROK 5:** Wszystkie pozostałe składniki przetóż do dużej miski i dokładnie zmiksuj, mogą zostać drobne, wyczuwalne kawałki. Na koniec wymieszaj suszone śliwki.

**KROK 6:** Przetóż masę do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 180 st. C. przez ok. 40 min.

\*Najlepiej smakuje schłodzony całą noc w lodówce.

\*\*Wierzch przed pieczeniem możesz ozdobić jeszcze suszonymi śliwkami.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

