

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Bezglutenowy pasztet z soczewicy z żurawiną](#)

## Bezglutenowy pasztet z soczewicy z żurawiną

★★★★★ (68)



90 minut



5 osób



łatwy

### Wartości odżywcze

**475 kcal** / 1 porcję (122 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                                     |                                           |                                              |                                             |                                          |                              |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Kaloryczność</b><br><b>388.40 kcal</b><br>19.42% | <b>Białko</b><br><b>10.76 g</b><br>21.52% | <b>Węglowod.</b><br><b>39.44 g</b><br>14.61% | <b>Tłuszcze</b><br><b>23.05 g</b><br>32.93% | <b>Błonnik</b><br><b>4.40 g</b><br>17.6% | <b>GDA</b><br><b>19.42 %</b> |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 200g
- Kasza jagłana sucha - 100g
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 100g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Żurawina suszona - 48g (4 łyżki stołowe)
- Sos sojowy - 15g (3 łyżeczki)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Ziele angielskie - 4g (2 sztuki)
- Goździki - 1g (½ łyżeczki)
- Majeranek otarty, suszony - 2.3g (¾ łyżeczki)
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Bazylia suszona - 2g (½ łyżeczki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 0.5g (szczypta)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 5g (5 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę pokrój w kostkę, na patelni rozgrzej olej i dodaj cebulę razem z liściem laurowym, ziele angielskim oraz goździkami. Smaż na niedużym ogniu do czasu, aż cebula się zeszkli, wtedy wyjmij przyprawy i wyrzuć je.

**KROK 2:** Cebulę dodaj do ugotowanej soczewicy razem z kaszą jagłą, olejem, sosem sojowym, szczyptą soli i resztą przypraw. Zmiksuj przy pomocy ręcznego blendera na gładką masę, spróbuj i dopraw do smaku większą ilością soli, jeśli jest taka potrzeba. Dodaj żurawinę i wymieszaj ją dokładnie łyżką w masę.

**KROK 3:** Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Masę przełóż do foremki, wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównaj powierzchnię i piecz przez 40 - 45 minut. Następnie wystudź przez całą noc w foremce, rano wyjmij pasztet z formy i podawaj.

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

