



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 244.03 kcal 12.2%	🍗 Białko 11.74 g 23.48%	🍞 Węglowod. 44.58 g 16.51%	🌿 Tłuszcze 6.05 g 8.64%	🌾 Błonnik 9.47 g 37.88%	GDA 12.2%
---	--------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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)
- Ziola prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Śliwki z pestką, suszone - 60g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umytą i obraną 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 przełóż 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 przełóż do dużej miski i dokładnie zmiksuj, mogą zostać drobne, wyczuwalne kawałki. Na koniec wymieszaj suszone śliwki.

KROK 6: Przełóż 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

