Pasztet z soczewicy bez jajek: wegański, z kaszą jaglaną

WYCHODZI 1 keksówka ok. 20 x 11 cm | PRZYGOTOWANIE 45 min | GOTOWANIE 45 min

upiecz wcześniej, kroisz po schłodzeniu!

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] 2 cebule

SUCHE

- [ ] soczewica brązowa lub zielona, 200 g
- [ ] kasza jaglana, 100 g
- [ ] suszona żurawina, 4 łyżki (opcjonalnie)
- [ ] bułka tarta lub mielone orzechy (do formy, jeśli nie masz papieru do pieczenia)

PRZYPRAWY

- [ ] liście laurowe
- [ ] ziele angielskie
- [ ] goździki
- [ ] majeranek
- [ ] cząber
- [ ] lubczyk
- [ ] gałka muszkatołowa

INNE

- [ ] sos sojowy, 30-45 ml

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] olej, ponad 100 ml (100 ml do masy, reszta do smażenia)
- [ ] czarny pieprz
- [ ] sól

Składniki

- 200 g suchej soczewicy brązowej lub zielonej, czyli ok. 2 szklanki ugotowanej
- 100 g suchej kaszy jaglanej, czyli ok. 1 szklanka ugotowanej
- 2 cebule
- olej do smażenia cebuli i 100 ml oleju do masy
- 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, 2 goździki (tylko do smażenia cebuli)
- 2-3 łyżki sosu sojowego
- 3/4 łyżeczki majeranku, 1/2 łyżeczki cząbru, 1/4 łyżeczki lubczyku, szczypta gałki muszkatołowej
- sól i czarny pieprz
- 4 łyżki suszonej żurawiny (opcjonalnie)
- do formy: papier do pieczenia albo olej i bułka tarta lub mielone orzechy

Krok po kroku

1. **Ugotuj kaszę jaglaną**
   Kaszę jaglaną zalej zimną wodą, zamieszaj i po około 5 minutach odlej wodę. Powtórz to jeszcze raz, potem przelej kaszę wrzątkiem. Zalej ją świeżym wrzątkiem w proporcji 2,5:1 i gotuj na małym ogniu 15-20 minut bez mieszania.
2. **Ugotuj soczewicę**
   Soczewicę przepłucz, zalej wodą w proporcji 2:1 i gotuj, aż będzie miękka, ale wciąż sypka. Nie dopuść, żeby się rozgotowała.
3. **Zeszklij cebulę z przyprawami**
   Cebulę pokrój w kostkę i smaż na oleju na niedużym ogniu razem z liśćmi laurowymi, zielem angielskim i goździkami, aż się zeszkli. Przyprawy wyjmij i wyrzuć.
4. **Przygotuj formę**
   Rozgrzej piekarnik do 180°C. Formę wyłóż papierem do pieczenia albo posmaruj olejem i grubo wysyp bułką tartą lub mielonymi orzechami.
5. **Zmiksuj masę**
   Do soczewicy dodaj kaszę, cebulę, 100 ml oleju, sos sojowy, szczyptę soli i resztę przypraw. Zmiksuj blenderem ręcznym na gładką masę, spróbuj i w razie potrzeby dosól. Wmieszaj łyżką żurawinę.
6. **Upiecz pasztet**
   Przełóż masę do formy, wyrównaj i piecz 40-45 minut, aż wierzch pokryje się złotą skórką. Jeśli nie jest złoty, dopiekaj 10-15 minut.
7. **Ostudź i schłodź**
   Zostaw pasztet na 30-60 minut w piekarniku z lekko uchylonymi drzwiczkami. Potem studź go w temperaturze pokojowej i wstaw do lodówki w ciągu 1-2 godzin od upieczenia. Krój go dopiero schłodzony.

Aktualizacja: listopad 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis