



Pasztet jaglany z gruszkami

★★★★★ (17)



15 minut +



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

267 kcal / 1 porcję (97 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

275.65 kcal

13.78%



Białko

9.09 g

18.18%



Węglowod.

36.67 g

13.58%



Tłuszcze

13.15 g

18.79%



Błonnik

6.48 g

25.92%

GDA**13.78%**

Składniki

- Gruszka - 200g
- Fasola biała, nasiona suche - 180g
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 70g (7 łyżek stołowych)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Tymianek suszony - 4g (2 łyżeczki)
- Rozmaryn suszony - 1.5g (½ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 5g (5 szczypt)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 200 st. C. Gruszki obierz, pozbądź się gniazd nasiennych, a następnie ułóż na papierze do pieczenia i piecz przez 10 - 12 minut do czasu, aż gruszki zmiękną i zaczną się rozpadać.

KROK 2: W międzyczasie wszystkie składniki włóż do dużej miski i przy pomocy ręcznego blendera zblenduj na gęstą, gładką masę. Kiedy gruszki będą miękkie, dodaj je do masy i ponownie zblenduj, na koniec dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

KROK 3: Foremkę do pieczenia wyłóż papierem, przełóż do środka masę pasztetową. Pasztet wyrównaj, na szczycie ułóż kawałki świeżych gruszek i piecz przez 35 - 45 minut do momentu, aż pasztet będzie miał złoty wierzch. Po upływie tego czasu, pasztet wyjmij z piekarnika i ostudź przez przynajmniej 3 godziny.

Smacznego!

