

Pasztet wegański z warzyw i fasoli

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 min + studzenie

Liczba porcji: 10-12

Czas gotowania: 90 min (fasola)

Użyte akcesoria :

- nóż
 - koszyczek
-

Przygotowanie :

Krok 1 - 250 g białej fasoli wsypać do garnka lub miski, zalać 1 litrem wody.

Pozostawić do namoczenia na co najmniej 4 godziny (można na noc). Po namoczeniu z fasoli odlać pozostałą wodę. Namoczoną fasolę włożyć do koszyczka.

Krok 2 - Przygotować warzywa: 200 g marchwi, 120 g selera, 120 g pietruszki i 120 g ziemniaka obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Warzywa umieścić w naczyniu do gotowania na parze.

Krok 3 - Kaszę jaglaną ugotować we wrzącej osolonej wodzie do miękkości, ostudzić.

Krok 4 - Do naczynia miksującego wlać 2,5 litra wody, włożyć koszyczek z fasolą. Na dzbanku umieścić pojemnik do gotowania na parze z pokrojonymi warzywami, zamknąć pokrywką. Gotować fasolę i warzywa – temperatura 105°C, czas 40 minut.

Krok 5 - Zdjąć pojemnik z warzywami. Do dzbanka z fasolą dolać 500 g wody, zamknąć pokrywką dzbanka z zamkniętą zaślepką. Gotować – temperatura 100°C, czas 40 minut. Warzywa przełożyć do innego naczynia, przestudzić.

Krok 6 - Za pomocą miarki wyjąć koszyczek z fasolą, pozostawić fasolę do przestudzenia. Dzbanek umyć i osuszyć.

Krok 7 - Prostokątną formę dopieczenia o wymiarach ok 26 cm x 11 cm starannie wysmarować olejem i dokładnie wysypać bułką tartą.

Krok 8 - 160 g cebuli, 100 g pora i 3 ząbki czosnku obrać. Por i cebulę pokroić na mniejsze kawałki.

Krok 9 - W naczyniu założyć nóż, włożyć cebulę, por i czosnek. Zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę. Posiekać – czas 7 sekund, prędkość 6.

Krok 10 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatkı zebrać warzywa ze ścian naczynia. Wlać 70 g oleju. Zamknąć pokrywę i otworzyć zaślepkę. Poddusić warzywa – temperatura 100°C, czas 6 minut, prędkość 1.

Krok 11 - Otworzyć pokrywę, do cebuli dodać 500 g ugotowanej fasoli, 200 g kaszy jaglanej i ugotowane wcześniej warzywa. Dodać 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej, 2 łyżeczki soli, 0,5 łyżeczki pieprzu, 0,5 łyżeczki mielonej gałki muskatołowej i 1 łyżeczkę słodkiej mielonej papryki. Zamknąć pokrywę, zamknąć zaślepkę, zmiksować – czas 30 sekund, prędkość 5.

Krok 12 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatkı zabrać masę ze ścian naczynia. Spróbować masę, ewentualnie dodać więcej przypraw. Zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę, zmiksować – czas 1 minuta prędkość 5.

Krok 13 - Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łopatkı przełożyć masę do niedużej, prostokątnej formy do pieczenia wyłożonej papierem (keksówki). Wyrównać powierzchnię masy. Powierzchnię pasztetu wysypać bułką tartą. Pasztet włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C, piec ok 50 min. Po upieczeniu pozostawić do przestudzenia na ok 15 minut, jeszcze ciepły pasztet wyjąć z formy. Wystudzić.

Wskazówki :

Formę do pieczenia pasztetu można wyłożyć folią aluminiową, którą również trzeba wysmarować olejem i posypać bułką tartą.

UWAGA! Pasztet po upieczeniu ma dość delikatną, mazistą konsystencję. Trzeba go kroić delikatnie w grubsze plastry.