

Pasztet z soczewicy i kaszy w Kuchni 5 przemian

olej rzepakowy uniwersalny - 16 g
cebula - 70 g
kasza jęczmienna, pęczak - 108 g
czosnek - 10 g
pieprz czarny - 3 g
gałka muskatołowa, mielona - 2 g
woda - 187.5 g
sól morską jodowaną - 3 g
pietruszka suszona - 20 g
majeranek suszony - 5 g
tymianek suszony - 5 g
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona - 153.8 g



1. Na rozgrzaną oliwę, wsypać należy kaszę, dodać posiekaną cebulę i smażyć kilka minut, dodając przyprawy i często mieszając.
2. Następnie dolać wodę i dodać sól. Całość gotować przez ok. 15 minut.
3. Wsypać posiekaną, zieloną pietruszkę, szczyptę majeranku, tymianku oraz soczewicę. Gotować pod przykryciem do wchłonięcia wody przez kaszę i soczewicę, często mieszając, aby nie doszło do przypalenia.
4. Powstałą masę przełożyć do keksówki (lub silikonu 11 x 20 cm) - wyłożyć wcześniej papierem do pieczenia i piec w średnio rozgrzanym piekarniku przez ok. 25 minut.
5. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stC przez 25 min (w połowie czasu pieczenia przykryć górną powierzchnię folią)
Kroić po całkowitym wystudzeniu

waga - 583.3 g | energia - 1177.6 kcal | białko - 56.6 g | tłuszcz - 25.7 g | węglow. og. - 196.6 g | błonnik - 31.5 g

1 porcja 100 gram to:

> 202 kcal

> niski indeks glikemiczny IG = 23

> WWW = 2,8, WBT = 0,8