

Przepis na wegański pasztet soczewicowy z grzybami

Przepis pochodzi z bloga www.dobrezielsko.pl

Składniki:

- 300 g brązowej lub zielonej soczewicy
- 200 g pieczarek brązowych lub białych albo więcej grzybów leśnych
- 100 g kaszy jaglanej
- 4 łyżki koncentratu z grzybów leśnych lub grzybów obgotowanych
- 20 g grzybów leśnych (podgrzybków i/lub borowików)
- 20 g ziaren słonecznika
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 10 suszonych całych śliwek
- 6 liści laurowych
- 4 ząbki czosnku
- 2 średnie cebule
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżka suszonego lub świeżego tymianku
- 1 łyżka suszonego lub świeżego rozmarynu
- 1 łyżka suszonej lub świeżej natki pietruszki
- pół łyżeczki czarnuszki
- pół łyżeczki soli
- szczypta pieprzu

Proporcje na keksówkę o długości ok. 30 cm.

Wykonanie:

1. Przygotowanie **pasztetu** zacznij od ugotowania kaszy jaglanej. Kaszę warto gotować wraz z 3 liśćmi laurowymi, które po ugotowaniu trzeba wyjąć. Po ugotowaniu kaszy zostaw ją pod przykryciem do ostygnięcia.
2. **Suszone grzyby** wypłucz dokładnie pod bieżącą wodą i namocz w miseczce przez około 40 minut. Po tym czasie wodę odlej (ale nie wylej), wyciśnij wodę z grzybów (jak z gąbki) i pokrój grzyby na małe kawałki.
3. Soczewicę opłucz, zalej wodą w proporcji 2:1. Do gotowania soczewicy użyj wody z moczenia grzybów oraz dolej resztę świeżej. Soczewicę gotuj z 3 liśćmi laurowymi, które po ugotowaniu usuń. Po ugotowaniu zostaw soczewicę do ostygnięcia.
4. OPCJA: Soczewicę, kaszę i część grzybów można ugotować w jednym garnku. Po moczeniu grzybów należy przełączyć je wraz z wodą do garnka z soczewicą i kaszą, dolać odpowiednio potrzebną jeszcze wodę i gotować przez ok. 20 minut.
5. Ziarna **słonecznika** zalej letnią wodą i mocz przez około pół godziny.
6. Cebulę umyj i pokrój w kosteczkę.
7. Pieczarki umyj i pokrój na drobne kawałki. Wrzuć na rozgrzaną patelnię i podduś, aż puszczą wodę.
8. Następnie dolej 2 łyżki oleju lub oliwy, wrzuć pokrojone grzyby leśne oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę. Smaż ok. 5-6 minut. Pod koniec smażenia dodaj wyciśnięte przez praskę 2 ząbki czosnku, szczyptę sól i pieprzu oraz po pół łyżeczki **tymianku, rozmarynu** i pietruszki. Wszystko razem wymieszaj i odstaw.
9. Soczewicę, kaszę jaglaną, połowę grzybów z cebulką i słonecznik wymieszaj w jednym naczyniu. Dodaj koncentrat z grzybów leśnych, olej lub oliwę, dwa wyciśnięte przez praskę ząbki czosnku, płatki drożdżowe, czarnuszkę, sól, pieprz oraz resztę przypraw.
10. Wszystko razem wyblenduj blenderem ręcznym na w miarę gładką, ale nie zupełnie jednolitą konsystencję. Masa może mieć gdzieś grudki – nie ma być zupełnie gładka. Jeśli jest za sucha i nie chce się miksować, trzeba dolać trochę więcej oliwy lub oleju. Masę odstaw na około 30 minut, aby „się przegryzła”. Następnie do masy dodaj drugą połowę grzybów.
11. Po zblendowaniu połowę masy przełóż do keksówki i ułóż na niej suszone śliwki w regularnych odstępach. Nałóż pozostałą część masy.
12. **Pasztet** włóż do rozgrzanego piekarnika i piecz przez ok. 45 minut w temperaturze ok. 180 stopni. Po upieczeniu pasztet zostaw na kilka godzin, aby mógł wyschnąć i nie opaść.