

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Paszтет fasolowo-warzywny z kaszą gryczaną i suszonymi śliwkami](#)

Paszтет fasolowo-warzywny z kaszą gryczaną i suszonymi śliwkami

★★★★★ (3)



60 minut +



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

196 kcal / 1 porcję (80 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
244.03 kcal
12.2%

Białko
11.74 g
23.48%

Węglowod.
44.58 g
16.51%

Tłuszcze
6.05 g
8.64%

Błonnik
9.47 g
37.88%

GDA
12.2 %



Składniki

- Pietruszka, korzeń - 60g
- Seler korzeniowy - 80g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Kasza gryczana niepalona, sucha - 100g (½ szklanki)
- Fasola biała, nasiona suche - 250g
- Sos sojowy bezglutenowy - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Ziola prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Śliwki z pestką, suszone - 60g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umytą i obraną pietruszkę oraz selerą pokrój na mniejsze kawałki. Układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Następnie posyp warzywa solą, pieprzem, a także skrop delikatnie olejem i wymieszaj całość dokładnie tak, by warzywa były równomiernie nim otoczone.

KROK 2: Wstaw je do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piecz ok. 30-40 min. Warzywa powinny być miękkie. Po tym czasie upieczone warzywa przełóż na talerz i ostudź.

KROK 3: W międzyczasie ugotuj kaszę gryczaną, według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu, na sypko. Po ugotowaniu lekko ją przestudź.

KROK 4: Białą fasolę namocz dzień wcześniej, wylej wodę z moczenia, wlej nową, a następnie ugotuj fasolę do miękkości (ok. 60-70 minut).

KROK 5: Wszystkie pozostałe składniki przełóż do dużej miski i dokładnie zmiksuj, mogą zostać drobne, wyczuwalne kawałki. Na koniec włącz suszone śliwki.

KROK 6: Przełóż masę do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 180 st C. przez ok. 40 min.

*Najlepiej smakuje schłodzony całą noc w lodówce.

**Wierzch przed pieczeniem możesz ozdobić jeszcze suszonymi śliwkami.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

