

PASZTET Z SOI

1 porcja = 276 kcal, b = 20 g, t = 16 g, w = 15 g, bł. = 10 g

Do wykonania pasztetu będzie Ci potrzebna:

(10 porcji)

- 500 g nasion soi
- 90 g (2 sztuki) marchewki
- 80 g (1 sztuka) pietruszki
- 200 g (½ sztuki) selera
- 105 g (1 sztuka) cebuli
- 10 g (2 ząbki) czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 3 jajka
- 3 łyżki płatków owsianych
- 4 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki sosu sojowego
- sól himalajska
- pieprz naturalny
- 1 łyżeczka kurkumy

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- soję namocz i ugotuj
- marchew, pietruszkę i seler ugotuj
- cebulę zasklij na oleju
- soję i ugotowane warzywa przekręć przez maszynkę
- do powstałej masy dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek, poszatkowaną natkę pietruszki, jajka, płatki owsiane, olej kokosowy i sos sojowy
- wszystko dobrze wymieszaj i dopraw do smaku
- jeżeli masa jest zbyt gęsta dodaj wywaru z soi
- pasztet włóż do dwóch małych blaszek
- piecz w nagrzanym do 180°C piekarniku przez 40-60 minut

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>