

Pasztet z cukinii i marchewki

Składniki:

- 2 kg cukinii (5 sztuk, każda około 30 cm)
- 300 g marchewki (3 sztuki)
- 300 g cebuli (4 sztuki)
- 4 duże ząbki czosnku
- 100 g mąki owsianej
- 4 duże jajka
- 1/4 szklanki oleju roślinnego (u mnie olej z awokado)
- 1 płaska łyżka kurkumy
- 1 płaska łyżka słodkiej papryki mielonej
- 1/2 łyżeczki suszonej papryki chilli
- Świeże zioła
- 1 łyżka posiekanej mięty
- 1 łyżka posiekanej melisy
- 1 łyżka oregano
- 1 łyżka lubczyku
- 2 łyżki bazylii
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- Blacha-duża keksówka
- Papier do pieczenia

Jak przygotować pasztet z cukinii?

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Posolić, odstawić na 15 minut i mocno odcisnąć. Marchew zetrzeć na tarce. Cebule posiekać w drobną kostkę. Czosnek przecisnąć. Do startych warzyw dodać jajka, mąkę, posiekane zioła i przyprawy. Dokładnie wymieszać. Przełożyć do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Pasztet piec 20 minut w temperaturze 190 po tym czasie zmniejszyć temperaturę do 180 i piec 60 minut. Po tym czasie wyjąć z piekarnika. Wierzch pasztetu powinien być przypieczony. Odstawić, aby wystygł. Najlepiej kroi się następnego dnia, kiedy ostygnie i stężeje w lodówce. Przechowywać w lodówce zawinięty w papier. Można go zamrozić.

Całość: Kcal: 2380 | Białko: 80 g | Węglowodany: 153 g | Tłuszcz: 181 g