

Паштет из чечевицы с грецкими орехами

Ингредиенты

- красная чечевица - 200 г,
- морковь - 80 г,
- лук репчатый - 80 г,
- орехи грецкие - 50 г,
- подсолнечное масло - 20 мл,
- чеснок - 1 зубчик,
- вода - 300 мл,
- соль - по вкусу.

Приготовление

1. Красную чечевицу помыть, выложить в кастрюлю и залить водой.
2. Варить чечевицу до полного разваривания, затем полностью остудить при комнатной температуре и убрать в холодильник на 30-40 минут.
3. Морковь и репчатый лук помыть, очистить, снова помыть.
4. Лук мелко нарезать, морковь натереть на тёрке.
5. Выложить подготовленные овощи в сковороду с разогретым рафинированным подсолнечным маслом и тушить на небольшом огне до мягкости 8-10 минут.
6. Грецкие орехи помыть, обдать кипятком и подсушить на сухой сковороде.
7. Выложить в чашу блендера охлаждённую отварную чечевицу, орехи, лук и морковь.
8. Зубчик чеснока очистить, ополоснуть и добавить в чашу блендера.
9. Посолить массу по вкусу и взбить до однородности.
10. Паштет сразу же можно подавать к столу.

