
268."Paszтет z ciecierzycy z orzechami i żurawiną" / "Chickpea pate with walnuts and cranberries"

Dziś pokażemy Wam jak przygotować jeden ze smaczniejszych i zdrowszych wegańskich pasztetów, które udało nam się wyczarować. Przypominamy, że przepis, a także odcinek jest dostępny w wersji angielskiej dzięki tłumaczeniom przygotowanym przez [Translab](#).

Today we will show you how to prepare one of the tastiest and healthiest vegan pates, which we have come up with. Don't forget that the episode and recipe are available in English thanks to translations prepared by [Translab](#).

Czas / Time: 180 min. + czas moczenia ciecierzycy/+ the chickpea soaking time

Ilość / Amount: 2 keksowe foremki/2 bread pans

Składniki / Ingredients:

- 40 dag ciecierzycy / 400 g chickpeas
- 25 dag marchwi / 250 g carrots
- 20 dag pietruszki / 200 g parsnips
- 20 dag selera / 200 g celery
- 15 dag suszonych pomidorów z zalewy oliwnej / 150 g dried tomatoes in oil marinate
- 10 dag suszonej żurawiny / 100 g dried cranberries
- 10 dag łuskanych orzechów włoskich / 100 g shelled walnuts
- 1/2 szklanki oliwy / 1/2 glass olive oil
- 1/2 szklanki mąki kukurydzianej / 1/2 glass corn flour
- 1/4 szklanki mielonego siemienia lnianego / 1/4 glass ground flaxseed
- 4 łyżki sosu sojowego tamari / 4 tablespoons tamari soy sauce
- 1 łyżka pieprzu ziołowego / 1 tablespoon herbal pepper
- 1 łyżka mielonego kminku / 1 tablespoon
- 1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej / 1 teaspoon ground nutmeg
- 1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu / 1 teaspoon ground black pepper
- 3 łyżeczki soli / 3 teaspoons of salt
- Woda / Water

Sposób przygotowania / Instructions:

Namoczoną przez noc ciecierzycę zalewamy świeżą wodą tak, aby było jej około 2 cm powyżej poziomu ciecierzycy i gotujemy w garnku pod przykryciem na małym ogniu aż będzie miękka. Warzywa kroimy w talarki lub kostkę i dusimy na oliwie z dodatkiem soli. Gdy warzywa już zmiękną dodajemy przyprawy, sos sojowy, suszone pomidory i jeszcze przez chwilę dusimy. Na rozgrzanej patelni podprażamy posiekane orzechy włoskie dla wydobycia ich aromatu. Ugotowaną ciecierzycę precedzamy i miksujemy wraz z warzywami na jednolitą masę. Dodajemy siemię lniane oraz mąkę kukurydzianą i jeszcze raz dokładnie miksujemy. Do tak powstałej masy dorzucamy podprażone orzechy oraz żurawinę i całość dokładnie mieszamy.

Przekładamy do foremek wyłożonych papierem do pieczenia i pieczemy przez 50 minut w piekarniku nastawionym na 180 stopni z termoobiegiem. Paszтет po wyjęciu z piekarnika może być jeszcze przez jakiś czas zbyt miękki, ale gdy przestygnie jest przepyszny, idealny do krojenia i serwowania jako przystawka lub na chlebie np. tostowym. Smacznego i na zdrowie!

Pour fresh water over chickpeas which have been soaked overnight. The surface of the water should be about two centimeters above chickpeas. Simmer them in a pot with a lid on until they're soft. Slice or dice the vegetables and stew them on oil with a little salt. When the vegetables are soft, add seasonings, soy sauce, dried tomatoes and stew for another moment. Roast walnuts on a heated pan to intensify their aroma. Drain the boiled chickpeas and blend them together with the vegetables until they are smooth. Add flaxseed and corn flour and blend mix thoroughly again. Add roasted nuts and cranberries to the pulp which we have made and mix it all thoroughly. Put it into bread pans lined with parchment paper and bake it for 50 minutes in the oven set to 180 degrees with air circulation. After being taken out of the oven the pate may be too soft for some time, but after it cools it is delicious – perfect for cutting and serving as a starter or for example on toasting bread. Enjoy it! It's good for you!