

Pasztet z pieczarek i tofu

Już dawno przymierzałam się do zrobienia pasztetu. A że bardzo lubię pieczarki i chciałam, żeby był pożywny i odżywczy, zatem opracowałam bardzo prosty przepis na pasztet z pieczarek i tofu. Wyszedł przepyszny! Koniecznie spróbujcie i dajcie znać w komentarzach jak smakował ☐





Fanom paszтетów polecam również [taki z orzechów włoskich](#),

pasztet z [soczewicy zielonej](#).

Fanom pieczarek polecam taką [roladę fasolową nadziewaną pieczarkami](#), [krokiety z pieczarkami](#), [francuskie paszteciki z pieczarkami](#).

Składniki:

- 600 g białych pieczarek
- 1 średnia cebula
- 1 łyżeczka (5 ml) suszonej bazylii
- 1 łyżeczka (5 ml) suszonego majeranku
- 1/4 łyżeczki (1 ml) kurkumy w proszku
- 3/4 szklanki (180 ml) bułki tartej
- świeże zioła np. natka pietruszki i szczypiorek
- 300 g twardego (lub tradycyjnego) serka tofu o smaku naturalnym
- 3 łyżki (45 ml) majonezu roślinnego
- 2 łyżki (30 ml) sosu sojowego
- sól i pieprz czarny mielony (do smaku)
- olej do smażenia

Wykonanie:

Obrane ze skórki pieczarki ucieramy na dużych oczkach tarki.

Na patelnię z niewielką ilością oleju, wrzucamy obraną i pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Smażymy cebulę aż cebula się zeszkli. Dodajemy pieczarki, bazylię, majeranek, kurkumę, sos sojowy i smażymy aż prawie cała woda odparuje. Dodajemy surowe tofu pokruszone w palcach i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Smażymy z pieczarkami przez kilka minut aż cała woda odparuje – to ważne, żeby pasztet nie był za „mokry”.

Zawartość patelni przekładamy do większej miski, dodajemy majonez, bułkę tartą i drobno pokrojone świeże zioła i dokładnie mieszamy łyżką lub dłońmi.

Do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia przekładamy w kilku porcjach zawartość miski dokładnie dociskając i

wyrównując wierzch.

Pasztet pieczemy w temperaturze 180 stopni C z termoobiegiem przez około 55 minut.

Po wyjęciu z piekarnika zostawiamy do całkowitego wystygnięcia i dopiero wtedy wyciągamy pasztet z keksówki. Pasztet przechowujemy w lodówce.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**