

---

# Pasztet Kaffiego (jarski)

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2029 razy.

(z książki Johna Robbinsa 'Diet for a New World')

Jest to pasztet do smarowania. Znajomi nie chcą wierzyć, że jest bezmiesny.

## Składniki:

1 szklanka nasion z dyni (wyluskanych) (tzw pepitas)

1 szklanka nasion słonecznika (wyluskanych)

1/2 średniej czerwonej (tzw hiszpańskiej) cebuli drobno posiekanej

2 łyżki Tamari (japoński sos sojowy bardzo delikatny, długo fermentowany)

1/2 szklanki grubo posiekanej świeżej bazylii

1/4 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

## Przygotowanie:

Nasiona zalać wodą (jeśli kranówka jest mocno chlorowana, to zalać niegazowaną mineralką - chlor w wodzie może zaszkodzić kiełkowaniu - to uwaga dla tych, którzy chcieliby hodować własne 'sprouty') i moczyć przez 6-12 godzin.

Namoczenie rozpocznie proces kiełkowania a potem lekkiej fermentacji - należy sobie wypracować czas moczenia po którym pasztet smakuje najlepiej. Ja moczę przez noc - około 10 godzin. Zależy to też od temperatury pomieszczenia, dłużej w zimie, krócej w lecie.

Odcedzić, przepłukać i znowu odcedzić. Wrzucić nasiona i resztę składników do blendera i przerobić na jednolitą masę. Włożyć do lodówki na co najmniej godzinę. Przykryć, bo powierzchnia ciemnieje.

Podawać z trojkacikami, plackami pita ogrzаныmi w piekarniku, pumpernikiem, 'patyczkami' z zielonego selera, można też użyć jako bazy do kanapek z pomidorem, sałata, ogorkiem itd.

Zwykle podaje ten pasztet na entree właśnie z pita, selerem, pumpernikiem i małutkimi koktajlowymi pomidorkami.

Zwykle potem podaje tagine po marokansku z cous-cous. Jest to jeden z moich ulubionych 'tandemów' przyjęciowych.

Uwagi: NIE NIE można zastąpić świeżej bazylii suszoną. MUSI być świeża. Nadaje aromat, dodaje smaku i wilgotności.

Ja dodaje też więcej Tamari niż w przepisie - nawet do 5 łyżek. Tak lubię. Tamari jest niskosolne, więc jeśli zastępujecie innym sosem sojowym dodawajcie po trochu i probujcie.

Mozna zastąpić czerwoną cebulę zwykłą (nie próbowałam) - czerwona jest łagodniejsza w smaku i lepiej się nadaje do surowek.

From: annas@shell01.ozemail.com.au (ANNA ZUKOWSKI)

Tamari można zastąpić zwykłym sosem sojowym lub ostatecznie sosem Maggi. Ale jeżeli są woki (choć jak czytałam trudne do dostania) to może są sklepy z azjatyckimi produktami? Jeżeli są, to sos sojowy (soya sauce) musi być, to bardzo podstawowa i tania przyprawa. Jeżeli można np. dostać pastę miso to

---

jak sie ja rozciency, to bedzie cos w rodzaju sosu sojowego.

From: annas@shell01.ozemail.com.au (ANNA ZUKOWSKI)