



Паштет из чечевицы, с орехами и черносливом



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1/3 банки (100г)
◦ Лимон	1 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Чернослив	7 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Орехи грецкие	50 г
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



2 порции



228 ккал

1. В разогретом масле обжарьте нарезанный полукольцами лук 2-3 минуты, затем добавьте целый чернослив без косточек и целые очищенные зубчики чеснока и жарьте до готовности лука.

2. В блендере измельчите орехи, выложите из сковороды лук, добавьте соль, перец и лимонный сок по вкусу — все взбейте. Затем всыпьте чечевицу и взбейте эту массу до однородности.

3. Паштет хорошо сочетается с овощами.



Совет

Этот паштет можно использовать и как самостоятельное блюдо, и как начинку для пирожков.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>