

Vegetarisk paté med soltørrede tomater

Samlet tid **120 min.** 120 min. Arbejdstid

Næringsindhold:

7.918 kJ / 1.891 kcal

INGREDIENSER

6 Portioner

Tærte:

200 g	grønne linser
100 g	røde linser
50 g	hirsegryn
150 g	tørrede tomater med olie
40 ml	olie
1 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt</u> <u>Brygget Sojasauce</u>
2 spsk.	hakket persille
1 spsk.	oregano
0,5 tsk.	peber

Desuden:

Revet peberrod
Brød

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skyl grynene, og skold dem med kogende vand.
Skyl både de røde og de grønne linser grundigt.

Step 2

Kom gryn og røde linser i en gryde, hæld dobbelt så meget vand på og kog dem. Skru ned for varmen, kom låg på og lad det koge i 15 minutter, indtil vandet er absorberet. Tilsæt de grønne linser med 3 glas vand og kog det ved svag varme, indtil de bliver møre i løbet af 40 minutter.

Step 3

Forvarm ovnen til 180 grader.

Step 4

Bland de kogte linser og gryn med soltørrede tomater og sojasauce, kom dem i en bageform og bag dem i 50 minutter ved 180 grader.

Step 5

Når retten er afkølet opbevares den i køleskabet.
Serveres med brød og peberrod.