



Vegansk smörgåspastej

Antal: recept_2020-07-19

Denna veganska pastej är ett gott pålägg på smörgåsen tillsammans med inlagd gurka, eller varför inte som fyllning i en vegansk smörgåstårta?

Pris: 1 kr

3 dl solrosfrön
115 g cannelliniböner (avrunnen vikt, ett halvt paket)
30 g torkad karljohansvamp (eller 3 dl färsk)
1 liten gul lök
3 msk soja
1 msk lökpulver
1 msk hackad persilja
2 krm svartpeppar, paprikapulver,
1 krm kardemumma, ingefära, salt
En nypa vitpeppar
Margarin eller olja att steka i
Salt och peppar till stekning

Om du använder torkad svamp, börja med att blötlägga denna i rikligt med vatten i en timme. Häll sedan bort vattnet och krama försiktigt ut överblivet vatten ur svampen.

Hetta upp en liten stekpanna till medeltemperatur och tillsätt en klick margarin eller olja att steka i. Fräs svampen och krydda med en nypa salt och peppar.

Hacka löken och tillsätt den sedan i stekpannan och fräs tillsammans med svampen tills löken fått lite fin färg.

Häll solrosfröna i en matberedare och mixa tills du har fått ett slätt solrosfrösmör. Beroende på styrkan på din maskin tar det olika lång tid, ca 3-5 minuter.

Tillsätt sedan den stekta svampen och löken till matberedaren tillsammans med resterande ingredienser. Mixa tills allt blandats väl och du har en slät pastej. Smaka av och tillsätt mer kryddor efter behag.

Förvara pastejen i en lufttät glasburk i kylan i upp till en vecka.