

Vegetarisk Pastej

Om man bara läser receptet med ingredienserna låter det kanske inte så gott, men faktum är att denna pastej varit en favorit hemma hos oss i många år. Gäster brukar tycka den är god, men vi brukar tala om vad den innehåller först efter att de smakat ... Ingredienserna är billiga och pastejen är lätt att laga.



1 dl rapsolja
1 stor gul lök
50 g bakjäst eller 25 g torrjäst
2,5 dl vatten
1 ägg eller motsvarande äggersättning eller 1 rågad msk potatismjöl
2 pressade vitlöksklyftor
0,5 msk mald kryddpeppar
salt efter smak
ca 1-2 msk sojaextrakt, så att smeten blir litet brun, men inte för salt
ev. chiliolja eller finhackad mild chili
0,75 dl bovetemjöl eller kikärtsmjöl, eller 1 dl kokta linser
2 dl havregryn

Värm den hackade löken och oljan i en kastrull tillsammans med jästen tills jästen smält. Blanda allt utom mjöl och havregryn. Blanda därefter mjöl och havregryn med de övriga ingredienserna, detta för att allt ska blandas ordentligt. Klä en limpform med bakpapper om du vill vända upp pastejen och skiva den, eller häll smeten i en ugnssäker form om du vill ta den med sked eller bre den med kniv på smörgås. Grädda ca 30 minuter i 200 grader, tills pastejen fått litet färg.

Serveras kall med exempelvis syrad gurka, inlagda rödbetor, rödbetssallad, skivade eller rivna grönsaker och kall sås, eller som varmrätt med kokt potatis och varm sås eller stuvning och någon grönsak, rå eller kokt.

Om man vill ha bredbar pastej kan man tillsätta 0,5 dl extra olja och köra smeten i mixer innan man gräddar pastejen. Det passar utmärkt att grädda den direkt i matlådor av glas (finns bl.a. på IKEA, se bilden). De är ugnsfasta och när pastejen svalnat är det bara att sätta på locket. Gott på grovt bröd med rödbetssallad, majonnäs, syrad gurka mm. Går bra att frysa.

Suzanne Gundler