

# Paštika z černých fazolí a pečené hlívy



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 10

1412 kalorií , 3 g cukrů , 81 g tuků , 68 g bílkovin

**Autor:** Ivet

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pastika-z-cernych-fazoli-a-pecene-hlivy>

## Příprava

1. Fazole namočíme na 12 hodin, pak je uvaříme dle návodu do měkka a scedíme.
2. Troubu předehřejeme na 170 °C. Hlívu očistíme, nakrájíme na větší kousky, vložíme do pekáčku, posypeme čtyřmi nahrubo nasekanými stroužky česneku, bylinkami, zalijeme olivovým olejem a sójovou omáčkou, promícháme a pečeme v troubě asi 20 minut dozlatova. Ořechy můžeme orestovat na sucho v pánvi. Vše necháme vychladnout.
3. Fazole, hlívu a ořechy vložíme do mixéru, přidáme muškátový květ, sůl, uzenou papriku, mleté chilli a citronovou šťávu, zalijeme asi 100 ml čerstvé vody a rozmixujeme. Část fazolí si můžeme nechat stranou na ozdobení.
4. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou pažitku, utřený stroužek česneku a promícháme.

Recept pochází z [Luštěninové kuchařky Petra Klímy](#), k dostání na [webu](#) nakladatelství Smart Press!

### Tip k receptu

Na pečivu můžeme ještě posypat dalšími nejmenšími nasekanými ořechy a ozdobit čerstvou zeleninou.



## Ingredience

- 120 g černých fazolí
- 300 g hlívy ústřičné
- 5 stroužků česneku
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- 4 lžíce extra panenského olivového oleje
- 4 lžíce sójové omáčky tamari
- 80 g vlašských ořechů
- špetka mletého muškátového květu
- 1 lžička mořské soli
- 1 lžička uzené papriky
- 1 lžička mletého chilli
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1 svazek pažitka

## Kategorie

Česká, Vegetariánská, Luštěniny, Zelenina, Něco extra, Vegetarián, Předkrm, Párty občerstvení, Pomazánka