

Oppskrift

LeverFRIpstei



Vanskelighetsgrad: Enkel

Tidsbruk: Ca 45 minutter

Ingredienser

1 ss olje, nøytral type f.eks. solsikke, raps eller soya
100 g gul løk (ca 1 liten løk), finkuttet

1,5 ts fersk hvitløk (ca 5 g), finkuttet
1/2 ts salt
1/4 ts pepper, nykvernet
1/16 ts nellik, malt
1/2 ts allehånde, malt
1/2 ts muskat, malt
1/2 ts paprikapulver
1/2 ts hvitløkspulver
1/2 ts løkpulver

300 g kidneybønner, kokt selv eller fra boks (hell av laken og skyll nøye)
150 g linser, kok selv eller fra boks (hell av laken og skyll nøye)
3 ss rosiner, finkuttet
1 ss vann
1 ts soyasaus "med mindre salt"

Fremgangsmåte

Sett stekeovnen på 175 grader.

1

Stek løken i oljen på middels-lav varme til den er myk og såvidt begynner å få farge, ca 10 minutter. Ha i hvitløk og krydderne, og stek i 1 minutt til, rør ofte. Sett stekepannen til side og la innholdet avkjøles i et par minutter.

2

Ha innholdet fra stekepannen i en foodprosessor sammen med resten av ingrediensene (bønner, linser, rosiner, vann og soyasaus) og kjør til det blir en jevn posteie, ca 5 minutter. Eventuelt stopp maskinen og skrap ned kanter og rør om hvis nødvendig, så alt blir blandet godt.

3

Ha posteien i passende form(er) og stek i midten av ovnen på 175 grader i ca 30 minutter.

4

Avkjøl posteien i vannbad. Når avkjølt, dekk den godt til og sett i kjøleskap eller frys ned.