

Oppskrift



Oppskrift Vegansk Postei a` la leverpostei

Vanskelighetsgrad	Enkel
Tidsbruk	En times tid
Anbefalt utstyr	Måleskjeer, vekt, stekepanne, foodprosessor, aluminiumsformer eller ovnsfast form, slikkepott som tåler varme.

Ingredienser

- 1 ss olje
- 100 g løk (ca 1 stk liten), kuttet ca 4-5 mm strimler
- 3/4 ts salt

- 1 ss brunsukker
- 1/2 ss balsamico vineddik 6%

- 1/4 ts pepper
- 1/8 ts nellik
- 3/4 ts allehånde
- 1/2 ts muskat
- 1/2 ts røkt paprikapulver
- 1 ts hvitløkspulver
- 1/2 ts løkpulver

- 300 g kokte kidneybønner
- 150 g kokte linser
- 1 ss vann
- 2 ts soyasaus "med mindre salt"

Fremgangsmåte

1. Stek løk, olje og salt i ca 15 minutter på medium-lav varme (jeg bruker 4/9) til løken er ganske myk. Rør om av og til.
2. Sett stekeovnen på 175°C så den får varmet seg opp mens du gjør resten. Ha i brunsukker og balsamico med løken. Rør godt og stek ca 10 minutter lenger til løken er ganske brun. Rør om av og til.
3. Ha i alle krydderne med løken, og stek ca 1 minutt lenger under omrøring så alt blandes godt.
4. Bruk en slikkepott og skrap ut alt fra stekepannen over i foodprosessoren, sammen med alle de andre ingrediensene, og kjør til en ganske jevn posteie, ca 3-5 minutter. Stopp, skrap ned kanter og rør om av og til.
5. Ha posteien over i passende form(er) og stek midt i ovnen ca 30 minutter.
6. Avkjøl posteien raskest mulig, enten ved å sette formen i kaldt vann, eller på et trekkfullt sted. Når posteien er avkjølt, sett på lokk/dekk til, og sett i kjøleskapet eller fryseren.

Posteien holder seg en ukes tid i kjøleskapet eller flere måneder i fryseren.