

DOMOWY PASZTET Z WĄTRÓBKĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
30 os.	160	133 kcal	15	2	8

Pyszny drobiowy pasztet z dodatkiem wątróbki i boczku. Dobrze smakuje na chlebie z dodatkiem żurawiny :)

SKŁADNIKI

- 0,5kg wątróbka z indyka
- 1kg filet z indyka
- 3 szt. udko z kurczaka, zagrodowy
- 200g boczek surowy
- 4 szt. cebula
- 6 ząbków czosnek
- 3 łyżki smalec
- 4 szt. jajo kurze
- 3 szt. liść laurowy
- 2 szt. ziele angielskie
- 1 szt. marchewka
- 1 szt. pietruszka
- 1/2 szt. seler
- wg uznania sól himalajska
- wg uznania pieprz czarny

PRZYGOTOWANIE

1. Wątróbkę oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki i usmażyć na 1 łyżce smalcu.
2. Cebulę posiekać, usmażyć na pozostałej ilości smalcu (2 łyżki), pod koniec smażenia dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Fileta i udka umyć, fileta pokroić na mniejsze kawałki, boczek również. Mięsa z boczkiem zalać wodą w garnku, przyprawić (solą, pieprzem, liściem laurowym i zielem angielskim) i gotować przez około 40 min. Po tym czasie dodać obraną marchewkę, pietruszkę i seler i gotować jeszcze ok. 20 min.
4. Ugotowane mięsa z warzywami i boczkiem odcedzić i wystudzić. Udka oczyścić ze skóry i kości.
5. W maszynce do mielenia mięsa, zmielić wszystkie składniki (usmażoną wątróbkę, cebulkę z czosnkiem, ugotowane mięsa, boczek, warzywa, a także liść laurowy z zielem angielskim). Czynność powtórzyć 2-3 razy.
6. Masę mięsno-warzywną dobrze przyprawić solą i pieprzem (należy nawet lekko przesolić ! my dodaliśmy ok. 1/2 opakowania pieprzu mielonego), następnie dodać żółtka jaj i wymieszać.
7. Białka jaj ubić na sztywną pianę i stopniowo, porcjami dodawać do masy, delikatnie mieszając.
8. Gotową masę przełożyć do podłużnej foremki, wyłożonej folią i wysmarowanej smalcem.

9. Piec w piekarniku ok. 1h w 190 stopniach.