

Pasztet z indyka i soczewicy

Ten pasztet, doprawiony czosnkiem i świeżą kolendrą, robimy z mielonego mięsa indyka, wątróbki indyczej i soczewicy. Jest on znakomitą przystawką i zawiera znacznie mniej tłuszczu niż tradycyjny. Podawać z grzankami z bułki maślanej lub innego pieczywa, ze świeżymi warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

55 g zielonej soczewicy
1 i 1/2 łyżki oleju słonecznikowego
4 szalotki, drobno pokrojone
1 ząbek czosnku, rozgnieciony
450 g mielonego mięsa indyka
115 g wątróbek indyka, posiekanych
3 łyżki wytrawnego wina marsala
30 g świeżej kolendry
sól i pieprz
gałązki kolendry, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać soczewicę do garnka, zalać obficie wodą i doprowadzić do wrzenia. Gotować około 45 minut lub do miękkości. Odsączyć i odstawić.

2) Rozgrzać olej na dużej patelni i na średnim ogniu usmażyć czosnek oraz szalotkę do miękkości, około 2 minut. Zmniejszyć nieco ogień i dodać mielone mięso i wątróbkę. Smażyć 8–10 minut, mieszając.

3) Wlać marsalę, zagotować i gotować 1–2 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

4) Przełożyć mięso do robota kuchennego lub malaksera. Dodać liście kolendry i ugotowaną soczewicę. Zmilić na niezbyt gładką pastę. Można również dodać posiekaną kolendrę, a wszystkie składniki rozdrobnić widelcem.

6) Napełnić masą 6 foremek do zapiekania, przyciskając mięso łyżeczką. Przykryć i schładzać 2 godziny. Podawać przybrane gałązkami kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 245 kcal, 33 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 2,5 g NKT), 6 g węglowodanów, (w tym 1 g cukrów), 1 g błonnika