

Pasztet z kurzych wątróbek

Ten sycący pasztet o gładkiej konsystencji jest łatwy i szybki do przygotowania. Podawaj go z plastrami jabłka, podpieczonymi w tosterze kromkami bagietki lub z macą. Jeśli chcesz przygotować pyszną przekąskę, rozsmaruj go na toście.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki (80 g) masła

250 g wątróbek z kurczaka, oczyszczonych z błon, przekrojonych na pół

90 g lekkiego serka śmietankowego o temperaturze pokojowej

1–2 łyżki brandy

1 łyżeczka soli

szczypta świeżo zmielonego

czarnego pieprzu

szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej

łyżeczka suszonego tymianku

PRZYGOTOWANIE:

1) Stop 1/2 łyżki masła na patelni o grubym dnie. Włóż wątróbki, smaź 4–5 minut, aż lekko się przyrumienią.

2) Przełóż je do robota kuchennego, razem z tłuszczem i zeszkobanymi kawałeczkami, które przywarły do patelni. Dodaj serek śmietankowy, brandy, sól, pieprz, gałkę muszkatołową i połowę tymianku. Miksuj 20–30 sekund, by masa miała gładką konsystencję. Dopraw do smaku.

3) Przełóż masę do kokilek lub ramekinów (foremek do sufletów), wierzch wygładź łypatką. Stop pozostałe masło, dopraw resztą tymianku i polej nim pasztet. Przykryj go i wstaw co najmniej na 30 minut do lodówki, by stężał.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA zawiera 196 kcal, 14 g białka, 13 g tłuszczu (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 2 g węglowodanów (w tym 1 g cukru), mniej niż 1 g błonnika, 801 mg sodu