

Настоящий паштет

(100 г/70 Ккал)



Ингредиенты:

- Куриная печень (печень индейки) 500 г
- Лук репчатый 1 ср. луковица 80-100 г
- Морковь 1 шт (100 г)
- Шампиньоны 300 г
- Соль, перец по вкусу
- Молоко 1-2,5% 1 ст.
- Масло оливковое спрей

Приготовление:

1. Печень промыть, порезать, залить молоком, убрать в холодильник на 30 минут.
2. Лук, морковь, шампиньоны порезать, на разогретой сковороде с антипригарным покрытием на капле масла пожарить овощи, добавить печень, предварительно слив молоко, посолить, поперчить по вкусу. Тушить под крышкой до готовности.
3. Тушеную печень с овощами поместить в посуду для взбивания. Образовавшийся в результате тушения бульон не выливаем, им можно регулировать консистенцию паштета. Взбить паштет погружным блендером, для мягкости можно добавить несколько столовых ложек молока.
4. Подавать с [хлебом](#). Приятного аппетита!

Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Подробнее о программах Сергея Обложко по ссылке:

<https://smart.hudeem-online.ru/program>



Смарт-Программа Сергея Обложко <https://hudeem-online.ru>

Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.ru/freediag>

