

## Паштет из куриной печени



### Ингредиенты (на 800 г)

- Печень куриная – 500 г
- Лук репчатый – 200 г (2 шт)
- Морковь – 100 г (1 шт)
- Масло сливочное – 100 г
- Соль – 3 ч.л.
- Вода – 150 мл
- Зелень (укроп) – 20 г
- Растительное масло – 1 ч.л.

### Приготовление:

В нашей семье любят репчатый лук в блюдах и поэтому мы его используем в большом количестве. К тому же блюда с большим количеством вареного (тушеного) лука получаются более нежные по консистенции. Если Вы не очень жалуете репчатый лук, то можно взять меньше – 1 головку (100 г).

Лук и морковь чистим. Лук режем кусочками (размер не имеет значения – мы его потом все равно блендером будем измельчать), морковь натираем на крупной терке.

Печень используем охлажденную. Если она у Вас была в заморозке, то, примерно, за сутки до готовки перемещаем ее в холодильник, чтобы она разморозилась.

Удаляем у печени крупные протоки. Пленку можно не снимать – она у куриной печени намного нежнее, чем у свиной или говяжьей. Нарезаем печень небольшими кусочками.

На сковороде (или в мультиварке на режиме «Жарка») слегка обжариваем лук и морковь на растительном масле. Добавляем 100 мл воды и тушим, пока вода практически вся не выкипит. Если Вы используете меньше лука, то воды тоже берите меньше.

Добавляем к луку с морковью печень и еще 50 мл воды (кипятка). Помешивая, тушим еще 8-10 минут. Дольше не надо, иначе печень станет жесткой. Убедиться, что печень готова, можно, разрезав кусочек. Если внутри она уже не розовая, то – готова.

Если получилось много жидкости, то откидываем пень с овощами на дуршлаг или сито и сливаем ее. Оставшуюся массу перекладываем в миску и тщательно измельчаем погружным блендером. Охлаждаем до комнатной температуры.

В получившуюся массу добавляем сливочное масло, соль и измельченную зелень. Можно добавить еще какие-то специи по вкусу. Но мне кажется, что мягкий вкус куриной печени не стоит «забивать» приправами. Если Вы используете не свежую, а сушеную зелень, то ее надо добавлять на этапе тушения моркови с луком.

Все еще раз пробиваем блендером до однородной консистенции. Перекладываем в контейнер и убираем в холодильник на 3-4 часа.

Пищевая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
На 100 г	12.00	13.5	5.05	189.20