

## Pasztet z wątróbki i pieczarek



Kto powiedział, że na śniadanie zawsze muszą być jajka :)! Fakt, patrząc po przepisach na moim blogu można wysnuć taki wniosek, ale dziś Was zaskoczę, bo mam świetny przepis na bardzo smaczny i prosty pastet, który zajadam ze smakiem w ostatnim czasie i zastanawiam się tylko kiedy mi się znudzi ;)!

Wypróbujcie go koniecznie.

### Oto prosty przepis specjalnie dla Was :)

#### Składnik

- 500 g obranych pieczarek
- 700 g oczyszczonej wątróbki z kurczaka
- 1 średnia marchewka
- 1 średnia cebula
- 1 mała pietruszka
- olej kokosowy [Gdzie kupić?](#)
- 3 jaja
- przyprawy: sól, pieprz, majeranek, kminek, gałka muskatołowa, papryka ostra, ziele angielskie

## Przygotowanie

1. Pieczarki dokładnie myjemy lub obieramy, według uznania. U mnie jest to zawsze uzależnione od jakości zakupionych pieczarek. Następnie kroimy je na ćwiartki. Pozostałe warzywa również obieramy i kroimy na dowolne kawałki.
2. W rondlu rozgrzewamy olej kokosowy (1-1,5 łyżki) i przekładamy do niego pieczarki oraz warzywa. Dodajemy pół łyżeczki soli. Warzywa możemy na samym początku podlać odrobiną wody. Dusimy do momentu aż z pieczarek i warzyw wyparuje cała woda. U mnie trwa to dość długo, warzywa w tym czasie prawie całkiem się rozpadają i wszystko nabiera bardzo przyjemnego smaku i aromatu.
3. Wątróbkę dokładnie oczyszczamy z błonek i tłuszczu, dokładnie płuczemy i odsączamy na sicie.
4. W rondlu rozgrzewamy olej kokosowy i przekładamy do niego wątróbkę, aby ją zaparzyć. Wątróbka nie ma się ugotować ani udusić, a jedynie zmienić kolor, zaparzyć się. Na średnim ogniu parzymy wątróbkę pod przykryciem, do momentu aż całkowicie zmieni kolor. Do zaparzania wątróbki dorzucam ok. 2-3 kulki ziela angielskiego.
5. Przygotowane warzywa przekładamy do miski i studzimy. Podobnie postępujemy z wątróbką, którą dodatkowo wcześniej wrzucamy na sito, aby pozbyć się ewentualnego nadmiaru wody powstałej podczas obróbki cieplnej.
6. Jajka wybijamy do miski oddzielając białka od żółtek. Białka ubijamy na sztywno z odrobiną soli.
7. Ostudzone warzywa i wątróbkę mielimy lub blendujemy na gładką masę. Pod koniec blendowania dodajemy stopniowo po jednym żółtku, wszystko dokładnie mieszając. Następnie dodajemy przyprawy, czyli ok. 1,5 łyżeczki majeranku, 1 łyżeczkę soli, 1/2 łyżeczki kminku, 1/3 łyżeczki papryki, pieprzu i gałki muskatołowej. Wszystko dokładnie mieszamy. Na sam koniec dodajemy pianę z białek i wszystko mieszamy. Próbuujemy. W razie potrzeby poprawiamy. Przed upieczeniem masa powinna być trochę za słona.
8. Powstałą masę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez 60 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni. Paszтет powinien swobodnie odchodzić od ścian użytej formy.
9. Przed pokrojeniem pasztetu bardzo dokładnie go studzimy.

## Informacja dla wszystkich osób uczulonych na jaja kurze:

- Paszтет wychodzi równie smaczny z zamiennikiem jaja - siemieniem lnianym. Wystarczy zamiast jaj użyć 2 łyżek mielonego siemienia lnianego, zalanych 6 łyżkami ciepłej wody, i dokładnie wmieszać w masę.

Smacznego!