

# Куриный паштет



На 100 грамм:  
Калорийность: **103 ккал.**  
Белки: **21,1 г.**  
Жиры: **1,6 г.**  
Углеводы: **0,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-pashtet/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 4 штуки
- молоко обезжиренное 200 мл
- яичный белок 3 шт
- специи по вкусу

## Приготовление:

С грудок удалите кожицу, жир и дважды пропустите через мясорубку.

Переложите фарш в миску и залейте ледяной водой.

Затем добавьте взбитые яичные белки и охлажденное молоко. Хорошенько перемешайте и добавьте специи.

Переложите массу в глиняный горшок, накрыв его промасленным пергаментом, и закрыв сверху фольгой.

Поставьте горшок в кастрюлю с горячей водой и готовьте в духовке при 150 градусах 40 минут, пока не загустеет.

Охладите, выньте из горшка и нарежьте. Подавайте со свежими помидорами.