

# Печеночный паштет, который можно всем



На 100 грамм:  
Калорийность: **108,65 ккал.**  
Белки: **12,47 г.**  
Жиры: **5,23 г.**  
Углеводы: **3,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochnyj-pashtet-kotoryj-mozhno-vsem/>

## Ингредиенты:

- печень куриная – 1 кг
- лук репчатый – 3 шт
- морковь – 100 г
- молоко 1% – 300 мл
- соль – по вкусу
- смесь перцев – по вкусу
- масло оливковое – 2 ст. л

## Приготовление:

Лук и морковь почистить, помыть и нарезать небольшими кусочками.

В сковороду налить немного масла, обжарить морковь и лук. Обжаривать почти до готовности, около 15 минут.

Печень перебрать, проверить, чтобы были удалены все желчные пузыри и протоки. Промыть и отправить в сковороду. Перемешать.

Обжаривать около 5 минут до полуготовности печени. Охладить.

Обжаренные печень и овощи пропустить через мясорубку. Добавить по вкусу соль и чёрный молотый перец. Влить молоко. Размешать и потушить, помешивая, минут 5-7. Взбить блендером до однородной массы, потушить еще одну минуту и выложить из сковороды в посуду для хранения. Подавать паштет охлажденным.