Печёночный паштет

На 100 грамм:
Калорийность: **120,18 ккал.**
Белки: **12,24 г.**
Жиры: **6,43 г.**
Углеводы: **3,36 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochnyj-pashtet/

Ингредиенты:
- 400 г куриной или говяжьей печени
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 чайная ложка соли
- специи по вкусу

Приготовление:
Нарежьте печень на кусочки, добавьте соль и специи по вкусу.
Потушите под крышкой до готовности (примерно 15–20 минут).
Натрите морковь, нашинкуйте лук и обжарьте на умеренном огне. Остывшие ингредиенты нужно перемолоть порционно в чаше блендера, вместе или по отдельности.
Ещё раз всё перемешайте и положите в контейнер.