

Полезный паштет из курицы и моркови



На 100 грамм:
Калорийность: **83.97 ккал.**
Белки: **10.82 г.**
Жиры: **2.93 г.**
Углеводы: **3.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-pashtet-iz-kuricy-i-morkovi/>

Ингредиенты:

- 1 куриная грудка
- 2-3 крупные моркови (350 г)
- 1 маленькая луковица
- 3 варёных яйца
- перец, укроп, соль
- яблочный уксус

Приготовление:

Морковь очистить и разрезать на несколько частей.

В кастрюлю положить куриную грудку и морковь. Залить водой, посолить и при желании положить перец горошком.

Варить при слабом кипении 30 минут. За 5~10 минут до готовности в бульон можно доложить 2~3 лавровых листа.

Снять кастрюлю с огня и оставить остывать, не сливая бульон.

Лук порезать как можно мельче и залить его слабым уксусом, лучше яблочным. Оставить мариноваться на 5~10 минут, пока подготавливается бутербродная масса.

Из куриной грудки извлечь мясо. Кости и кожицу выкинуть.

Пропустить через мясорубку с крупной решёткой морковь и куриное мясо.

В получившуюся массу натереть на крупной тёрке варёные яйца.

Укроп (без жёстких стеблей) очень мелко нарезать или настричь ножницами.

С лука слить уксус.

Перемешать все компоненты.

Поперчить и при необходимости посолить.

