

Паштет из куриного филе



На 100 грамм:
Калорийность: **100.53 ккал.**
Белки: **19.4 г.**
Жиры: **1.61 г.**
Углеводы: **2.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pashtet-iz-kurinogo-file/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 кг
- морковь - 1 шт
- лук - 1 шт
- тимьян - по вкусу
- черный перец горошком - 2 г
- чеснок - 5 г
- лавровый лист - 1 шт
- мускатный орех - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Курицу промойте, разрежьте на части.

Овощи очистите.

Положите в чашу мультиварки курицу, овощи целиком, добавьте тимьян, чеснок, горошины перца, лавровый лист.

Готовьте в режиме "тушение" 7 часов.

Затем достаньте курицу, отделите мясо от костей и кожи.

Затем мясо вместе с луковицей и морковью разомните вилкой.

Добавьте мускатный орех, соль и перец. Постепенно добавляйте часть жидкости, выделившейся при тушении, чтобы получился паштет желаемой консистенции.

Переложите в стеклянные банки и уберите в холодильник на пару дней.

Из этого количества ингредиентов получается примерно 1,5 л паштета.