**Рецепт диетического паштета из куриной печени**

**Ингредиенты**

Куриная печень – 1 кг

Репчатый лук – 4 шт. (средние)

Морковь – 2-3 шт.

Сливочное масло – 120 г

Соль – по вкусу

Чёрный молотый перец – по вкусу

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как приготовить диетический паштет из куриной печени? Подготовим продукты. Куриную печень хорошо промываем в холодной проточной воде, удаляем прожилки, а крупные куски нарезаем пополам. Если попадаются желчные мешочки или кусочки печени с жёлтым пятном – выбрасываем, поскольку горькая желчь испортит вкус блюда.

**Шаг 2**

Кастрюлю с подсолённой водой ставим на огонь, доводим до кипения, перекладываем туда печень. Перемешиваем и варим, снимая образующуюся пену.

**Шаг 3**

Репчатый лук очищаем и нарезаем крупной соломкой или перьями.

**Шаг 4**

Морковь моем и нарезаем колечками или произвольно.

**Шаг 5**

Отправляем нарезанные лук и морковь в кастрюлю с куриной печенью. Доводим содержимое до кипения, убавляем огонь и варим под крышкой 20-25 минут до мягкости моркови и прозрачности лука.

**Шаг 6**

Снимаем кастрюлю с плиты и сливаем всю жидкость. Она нам больше не понадобится.

**Шаг 7**

Пока продукты в кастрюле ещё горячие, добавляем к ним сливочное масло и пробиваем погружным блендером не менее 3-х минут до однородного состояния. Если блендера нет, то можно пропустить продукты через мелкую решетку мясорубки 2-3 раза.

**Шаг 8**

В результате должна получиться однородная и воздушная печёночная масса. Пробуем паштет на вкус, при необходимости досаливаем. По желанию можно добавить чёрный молотый перец.

**Шаг 9**

Пока паштет горячий, он кажется жидковатым. Когда масса остынет, он станет густым и в тоже время нежным и воздушным, как суфле.

**Шаг 10**

Перекладываем остывший готовый паштет из куриной печени в ёмкость с крышкой, закрываем и отправляем в холодильник.

**Шаг 11**

Чтобы остывающий паштет не потемнел и не отсырел, его можно сверху прикрыть бумажным полотенцем, которое впитает влагу и сохранит цвет и текстуру.

**Шаг 12**

Готовый диетический куриный паштет храним в холодильнике не дольше 5 дней, а в морозилке – до полугода.

**Шаг 13**

Подаём его на завтрак, в качестве перекуса, намазывая на хлеб, крекеры или на тосты. Также его хорошо подавать на праздничный стол в тарталетках или использовать для приготовления закусочных рулетов.

Приятного аппетита!