

Pasztet z indyka i wołowiny z grzybami.

Idealny na Wielkanoc

Idealny na Wielkanoc pasztet. Z indyka, wołowiny i z dużą ilością grzybów. Nie jest tak mocno wilgotny jak pasztet z boczkiem, ale równie dobry. W oryginalnym przepisie jest aż 500 g ulubionych suszonych grzybów, ale mi wydawało się to zbyt dużo. Zatem w moim przepisie jest około 100 g suszonych grzybów, które jeszcze ususzyła moja Mama.

To co podoba mi się w tym przepisie na pasztet, to to, że nie marnują się żadne warzywa. Wszystkie zostały zmielone. Wywar podzieliłam na części i zamroziłam, będą idealne do sosów lub do duszenia mięsa.

Przepis pochodzi z książki M. Makarowskiej „Dieta uzdrawiająca organizm”.



Na dwie keksówki pasztetu potrzebujesz:

- 400 g mięsa wołowego,
- 600 g mięsa z indyka,

- 300 g wątróbki,
- 1 cebula,
- 100 g suszonych grzybów,
- 3 jajka,
- warzywa na wywar: 2 marchewki, seler, 2 łodygi selera naciowego, pietruszka, 1 mały por
- przyprawy do panierowania mięsa w ulubionych proporcjach: rozmaryn, majeranek, papryka ostra i słodka, pieprz, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól,
- olej kokosowy rafinowany do smażenia mięsa

### Przygotowanie:

Mięso oprócz wątróbki pokrój na małe kawałki i obtocz w przyprawach po panierowania mięsa. Odstaw na chwilę.

Na patelni zezłóć cebulkę, dodaj suszone grzyby. Wszystko niech się smaży około 10 minut. Na koniec dodaj wątróbkę. Smaż tylko aż nie będzie z wierzchu czerwona.

Mięso w przyprawach (bez cebuli, grzybów i wątróbki) wrzucić do wysokiego garnka i zalać 1,5 litra wody. Dodaj warzyw na wywar. Gotuj na małym ogniu do 2 godzin. Po ugotowaniu się mięsa, odcedź je. Ja z wywaru mięsno-warzywnego zrobiłam bulionówkę (idealne do zup, sosów i duszenia mięs). Do garnka z mięsem dorzuć zezłoczoną cebulę z grzybami i wątróbką. Wszystko zblenduj dokładnie. Masę przełóż do keksówek. Piecz około godziny w 180 stopniach. Smacznego!

---

### Co jeść zimą? Przepis na rozgrzewającą moją zupę minestrone

Uwielbiam tą zupę. Jest pełna warzyw, odpowiednio doprawiona tabasco, pali w gardło. Idealna na lunch do pracy. Moja zupa minestrone jest gęsta od warzyw, tak, że trudno wcisnąć w nią łyżkę:) Są tutaj: por, seler, seler naciowy, pomidory, biała kapusta, ciecierzycyca, marchewka i cukinia. Idealnie rozgrzewa, a łyżka gęstej kwaśnej śmietany czyni cuda.





Na garnek zupy potrzebujesz:

- bulion warzywny (seler, por, pietruszka marchewka, 4 listki laurowe, 4 ziarenka ziela angielskiego),
- główkę małej kapusty białej,
- dwie puszki pomidorów krojonych,
- puszka ciecierzycy,
- 500 ml soku z pomidorów,
- 1 cukinia pokrojona w kostkę,
- 2 marchewki pokrojone w plastry,
- 4 łodygi selera naciowego pokrojonego w plasterki,
- 1 pietruszka,
- sól i pieprz do smaku

W 500 ml wody zagotuj warzywa na bulion warzywny. Po zagotowaniu potrzyj na małym ogniu przez około 10 minut. Wyrzuć warzywa i przyprawy.

Na tarce zetrzyj kapustę i pietruszkę. Wrzuć do przygotowanego wcześniej bulionu. Gotuj na małym ogniu do zmięknięcia kapusty. Na ostatnie 30 minut gotowania dodaj sok z pomidorów, puszki z pomidorami i ciecierzycą, marchewkę i cukinię. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z łyżką gęstej i kwaśnej śmietany. Smacznego!

---

### Witaminowa bomba – sałatka z pora, ciecierzycy i sera owczego

Ta sałatka to naprawdę witaminowa bomba. Zamknęłam tutaj wszystko co zdrowe i sycące zarazem. Jest ciecierzycy bogata w białko i węglowodany, jest jabłko, jest ser owczy bogaty w tłuszcze i sporo innych świetnie komponujących się warzyw. Do tego wszystkiego dodałam odrobinę ostrości w postaci harissy, ostrej pasty z papryczek chilli. Zjadłam ją na obiad z wielkim smakiem.

Zdjęcie: miseczka otulona białą ściereczką z miękkiego materiału, filiżanka z odrobiną owocowej herbatki, stara miseczka aluminiowa w kolorze ledwo błękitnym i stara drewniana łyżka z Odessy, pamiątka rodzinna. Odbiłam światło, by oświetlić przód miseczki. Pod miseczką ściereczka w niebieskie paski, świetnie kontrastuje z miseczką. ISO 500, F.5/6, 10 s. , +0,7.



**Na sporą miskę sałatki potrzebujesz:**

- puszkę ciecierzycy,
- puszkę kukurydzy (bez dodatku cukru),
- 4 białe łodygi pora,
- pęczek pietruszki,
- pęczek świeżej bazylii,
- 100 g owczego sera pokrojonego w drobną kostkę,
- 2-3 słodko-kwaśne jabłka (u mnie Ligol).

**Na sos potrzebujesz:**

- sól, pieprz
- 1/4 łyżki harissy (pasta z czerwonej papryki chilli, czosnku, kolendry i kminku),

- **4 łyżki jogurtu greckiego**
- **1 łyżka majonezu bez dodatku cukru**

Warzywa z puszki odsącz i wsyp do miski. Seler pokrój w talarki. Pietruszkę i bazylię drobno posiekaj. Jabłka pokrój w kosteczkę. Dodaj ser owczy. Składniki na sos możesz bezpośrednio dodać do warzyw. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotowe. Smacznego!