

# Pasztet z indyka, soczewicy, ryżu i MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

## Składniki :

pierś indyka 400-500g (1.4g tłuszczu/100g)  
włoszczyzna: 2 marchewki, kawałek selera, pietruszki, por  
1/3 szklanki suchego ryżu  
1/3 szklanki suchej soczewicy (może być zielona lub czerwona)  
3 białka  
2-3 kostki rosółowe Knorr bez tłuszczu (w zależności od ilości wywaru)  
3 paczki MCTprocal (lub 3-4 łyżki oleju MCT, który można piec)  
2 łyżki pokrojonych świeżych ziół: zielona pietruszka, szczypior  
pikantna papryka w proszku, sól, pieprz, majeranek

## Przygotowanie:

Na piersi indyka z dodatkiem włoszczyzny i kostek Knorr ugotować rosół.

Ryż i soczewicę leciutko podpiec na suchej teflonowej patelni (max. 5 minut), zalać 1,5 szklanki rosółu, dodać sporo pikantną paprykę i ugotować na wolnym ogniu mieszając (aż cały płyn zostanie wchłonięty).

Mięso i warzywa z włoszczyzny odcedzić od wywaru. Wraz z ugotowanym ryżem z soczewicą przepuścić przez maszynkę do mięsa. Do zmielonej masy dodać 3 paczki MCTprocal (lub olej MCT), świeże zioła, doprawić solą, pieprzem, majerankiem i ostrą papryką. Wymieszać i spróbować czy masa jest dobrze doprawiona. Na koniec dodać 3 białka i ponownie dobrze wymieszać. Jeżeli masa jest zbyt gęsta dodać do niej kilka łyżek rosółu.

Gotową masę przełożyć do foremki. Świetnie sprawdza się foremka z silikonu, której nie trzeba natłuszczać. Foremkę wstawić do większej foremki z wodą. Piec w temperaturze 170°C przez około godzinę.

Pasztet podawać na zimno z dowolnymi dodatkami lub używać jako okład na kanapki. Pozostały z gotowania rosół wykorzystać jako bazę do dowolnej zupy.

