



Паштет из лосося с красной фасолью и хрустящей корочкой из трав



Ингредиенты

◦ Красная фасоль	1 банка (400г)
◦ Филе лосося	400 г
◦ Перец	по вкусу
◦ Петрушка	2 веточки
◦ Сливки 10%	150 мл
◦ Лимон (цедра)	1/4 лимона
◦ Лук репчатый	1/3 шт.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Масло оливковое	50 мл
◦ Масло сливочное	20 г
◦ Вино белое сухое	50 мл
◦ Сухари панировочные	10 ст. л.
◦ Мята	2 веточки

Способ приготовления:



30 мин



4 порции



270 ккал

1. В сотейнике раскалите смесь масел и слегка обжарьте измельченный лук. Добавьте лосося, нарезанный средним кубиком, и готовьте еще 3-5 минут, влейте вино и полностью его выпарите. Добавьте сливки, лимонную цедру, доведите до кипения и снимите сотейник с огня. Слегка остудите.

2. Переложите все в блендер и взбейте до однородной массы, при необходимости добавляя сливки. Посолите и поперчите по вкусу.

3. Фасоль слегка измельчите ножом, добавьте к паштету и перемешайте.

4. Выложите паштет в порционные формы, накройте пленкой и уберите в холодильник.

5. В блендере взбейте сухари с мятой и петрушкой. Просейте полученную крошку через крупное сито.

6. Подавайте паштет, посыпав хрустящей крошкой из трав.



Совет

Если вы используете замороженную рыбу, то важно правильно ее оттаять. Выложите рыбное филе в холодильник на 4-5 часов. Медленный процесс размораживания сохранит текстуру и вкус продукта.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>