



POTŘEBUJETE:

- 1 lžíce sádla/ghí
- 2 šalotky
- 1 jablko
- 500 g kuřecích jater (lze i kachní/husí)
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička provensálských bylinek / tymiánu
- 70 ml červeného/bílého vína
- 100 g žervé / krémového sýru / skyru
- sůl & bílý pepř
- 4 lžíce pomerančové šťávy / smetany / vývaru

Rychlá játrová paštika s pomerančem

Bílkoviny: 96,8 g | Sacharidy: 41,7 g | Tuky: 35,6 g | Vláknina: 4,9 g | Energie: 919 kcal

Dejte jí šanci, i pokud běžně játra nevyhledáváte! Tahle paštika je vážně strašně dobrá, a přitom opravdu zdravá. Játra jsou takový levný přírodní multivitamin plný bílkovin, železa, vitamínu B12 a dalších živin. Drtivá většina kupovaných paštik je plná éček a dalších zbytečností, u téhle přesně víte, co jíte, a navíc má asi 7x méně tuku než klasika. Krémovost a dokonalou roztíratelnost jí totiž místo sádla nebo smetany dodává můj trik s karamelizovaným jablkem. Hotovou ji máte během pár minut, nejdéle vám zabere očistit játra a vybrat si dobré víno!

POSTUP:

1. Šalotku nakrájejte najemno a dejte ji pomalu změkhnout na tuk rozehrátý ve velké pánvi. Jakmile zesklouatí, přidejte oloupané a na kostičky nakrájené jablko a restujte dozlatova.
2. Mezitím očistěte játra od žilek a nakrájejte je na menší kusy. Když je jablko zlatavé, zvýšte teplotu, přidejte k němu játra a zprudka orestujte.
3. Jakmile se játra opečou, změknou a po rozkrojení z nich nebude vytékat krev (uvnitř by ale měla zůstat lehce narůžovělá, nepřesušte je!), přidejte nasekaný česnek a bylinky, nechte je pár vteřin rozvonět, zalijte vínem a za občasného míchání ho nechte odpařit.
4. Odstavte a nechte chvíli vychladnout. Přemístěte do výkonného mixéru, přidejte žervé, dost osolte a opepřete a rozmixujte dohladka. Zřed'te a dochuťte pomerančovou šťávou, citrusy játrům svědčí! Ochutnejte a případně dokyselte nebo dosolte, teplá paštika by měla být lehounce přesolená, po vychladnutí se totiž její chuť zjemní.
5. Uchovávejte v čistých skleničkách v lednici a spotřebujte do tří dnů.