

Leverpostej af kyllingelever



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Leverpostej af kyllingelever

Vi har lavet en opskrift på leverpostej som minder lidt om en paté og er lavet af magert kalvekød og kyllingelever, men du kan også bruge svine- eller kalvelever som smager kraftigere. Du kan variere opskriften ved at komme en finthakket ansjosfilet i som vil give en typisk smag at leverpostej. Eller du kan give den et mere patéagtigt præg ved at komme lidt finthakket hvidløg i og evt. lidt tørret rosmarin.

Ingredienser (rækker til ca. 20 skiver rugbrød)

300 g kyllingelever
2 store løg
1 tsk.
salt
en halv tsk. peber
300 g hakket kalvekød højst 10 g fedt pr. 100 g
1 æg
2 spsk mel
halvanden dl skummet-, mini- eller letmælk
evt. en halv tsk. tørret timian.

Pynt :

250 g champignons, 1 tsk. rapsolie, salt og peber.

Tilbehør:

rugbrød og friske eller syltede agurker eller syltede rødbeder, evt. sky.

Tilberedning

Kom lever, løg i grove tern, krydderier og kødet i en foodprocessor og blend det til det til en jævn, men stadig lidt grov masse. Tilsæt æg, mel og mælk og blend det ind i massen. Hæld massen i en 1 liters bageform beklædt med bagepapir og bag leverpostej ca. 45 min. ved 180°C. Skær champignonen i skiver og svits dem i olien på en pande. Server leverpostej med rugbrød, champignon, syltede agurker eller rødbeder og sky.

Tip: Denne leverpostej indeholder 8 g fedt pr. 100 g. Vi anbefaler at kød og pålæg højst indeholder 10 g fedt pr. 100 g

Energi i et stykke rugbrød med leverpostej og surt:

600 kJ (140 kcal)

Fordelt på: protein 21 %, kulhydrat 61 %, 18 % fedt (4 g).



HJERTEFORENINGEN

