

# Pasztet rybny gotowany na parze

Autor: **FoodSafari**Przepisów: **247** Ocena: **1526**

&gt; 6 os.



60 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- 0,5 kg filetów ryb słodkowodnych bez skóry i ości u mnie karpie i karasie
- koperek szczypiorek pietruszka sól pieprz czarny pieprz ziołowy
- 3-4 jajka
- 5 łyżek drobnej kaszki razowej orkiszowej
- kilka baby marchewek
- 2-3 łyżki mrożonego groszku
- żółta marchewka
- kilka różyczek obgotowanego kalafiora i/lub brokuła
- papryczka chili
- duże awokado

## Sposób przygotowania:

- 1 Ryby mielimy na drobnym oczku. Zmielone mięso ryb mieszamy z posiekanymi ziołami, kaszką orkiszową, jajkami oraz przyprawami. Całość mieszamy. Jeśli masa jest zbyt rzadka dodajemy jeszcze 1-2 łyżki kaszki orkiszowej. Do masy dodajemy warzywa, mieszamy.

Na foli spożywczej układamy warstwę cienko pokrojonego awokado. Na awokado wykładamy masę rybną. Masę rybną obkładamy plasterkami awokado i szczelnie owijamy folią spożywczą.

Tak przygotowane pasztet wkładamy do parowara i gotujemy na parze przez 30 minut. Pasztet pozostawiamy w temperaturze pokojowej do wystudzenia, następnie chłodzimy w lodówce przez 2-3 godziny. Po tym czasie pasztet jest gotowy do jedzenia. Smacznego

## Twoje notatki do przepisu: