

Pašteta od balancane

Autor: Fumica



Pašteta od balancane i inćuna

Sastojci

1 veća (ili dvije manje) balancane
12 crnih maslina
4 režnja češnjaka
1 žlica usitnjenog svježeg peršina
1 žlica ukiseljenih kapara
2-3 žlice maslinova ulja
2 slana inćuna (filetirana)
prstohvat peperončina

Način pripreme

Balancanu izbodite vilicom pa stavite peći pola sata u pećnicu zagrijanu na 200°C.

Pečenu balancanu ogulite, narežite na komade i stavite u posudu miksera.

Dodajte desetak otkošćenih crnih maslina, usitnjeni češnjak, peršin, kapare, filete inćuna, maslinovo ulje te sve dobro usitnite mikserom (štapom za usitnjavanje) dok ne dobijete kompaktnu paštetu.

Ostavite koji sat, najbolje je preko noći u hladnjaku da se stvrdne.

Ostale napomene

Služi se uz svježi ili prepečeni kruh, a sjajno prija i kao prilog uz ribu i meso.



Pašteta od balancane

<http://gastroistra.com>

| | | | |
|-------------------------------|----------------|------------------------|-------------|
| Vrijeme pripreme | preko 2,5 sata | Priprema | jednostavno |
| Porcije za | 4 osobe | Kolesterol | |
| Ovo jelo je iz okolice | | Cijena pripreme | |
| Vegetarijansko | Da | Laktoza | Ne |
| Dijetno | Da | Bez glutena | Da |
| Calorie | | Kilodžuli | |
| Masnoća | | Bjelančevine | |
| Proteini | | Karbohidrati | |