



Hozzávalók

I. változat:

8 főtt tojás, 2 vöröshagyma (lehet újhagyma vagy lila hagyma is), 2 evőkanál libazsír, só, őrölt fekete bors, kb. 1 evőkanál mustár, pirospaprika

II. változat:

10 dkg libazsír, 20 dkg kóser szárnyasmáj (csirkemáj, pecsenye vagy hízlalt libamáj), 1 vöröshagyma (10 dkg), só, 8 főtt tojás, őrölt fekete bors, kb. 1 evőkanál mustár, pirospaprika

1. Az első változathoz a főtt tojást lereszeljük vagy villával összetörjük. A hagymát finomra vágjuk, a libazsírral együtt a tojásokhoz keverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, a mustárral ízesítjük, egy kevés pirospaprikával fűszerezzük.

2. A második változathoz a zsírt egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, majd az egyforma darabokra vágott májat rádobjuk. Közepesen erős tűzön megsütjük, de vigyázzunk, ne süssük túl, mert akkor kiszárad. 10 percig pihentetjük, azután a májat zsírjában egy villával jól összetörjük. A hagymát megtisztítjuk, nagyon finomra vágjuk vagy lereszeljük és kissé besózva félretesszük.

3. A főtt tojásokat tojásszeletelővel apró kockákra vágjuk - ehhez először karikákra vágjuk, 90 fokkal elfordítva csikokra vágjuk, ezután keresztbe fordítjuk, így vágjuk kockákra. Egy tálba rakjuk a májpéppel és a hagymával együtt, majd megborsozzuk, a mustárral ízesítjük, egy kevés pirospaprikával fűszerezzük, összekeverjük. Ha kell utanasózzuk.

4. Akármelyik változatát is készítettük el, letakarva hűtőszekrénybe tesszük 20-30 percre,

hogy az íze összeérjen. Pirítóssal vagy barhesszel tálaljuk.

Megjegyzés

- Ahány ház, annyi szokás: mindenki ismeri, de mindenki másképp készíti ezt a fűszeres tojáspástétomot. Van olyan változata is, ahol a zsíron a hagymát megfonnyasztják, ezután dobják rá a májat és így sütik meg.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú, lisztérzékeny vagy paleo étrendet tart, kenyér helyett sült zöldségszeletekre kenve fogyassza.

4 főre

Elkészítési idő: 10-30 perc

Egy adag (köret nélkül)

I. változat: 276 kcal ● fehérje: 11,9 gramm ● zsír: 22,5 gramm ● szénhidrát: 6,0 gramm ● rost: 1,5 gramm ● koleszterin: 371 milligramm

II. változat: 538 kcal ● fehérje: 22,4 gramm ● zsír: 46,0 gramm ● szénhidrát: 6,9 gramm ● rost: 1,5 gramm ● koleszterin: 593 milligramm