



Hozzávalók:

1 kg zsírszalonna, 1 kg csirkemáj (szív nélkül), 2 nagy vöröshagyma, 4-5 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál piros paprika, 2 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 5 dkg zöldbors

1. A zsírszalonnát apró kockákra vágjuk, zsírját egy lábasban kisütjük. A megpirult tepertőt szűrőkanállal kiemeljük és félretesszük.
2. A megtisztított csirkemájat, a nagyobb darabokra vágott hagymát és a fokhagymát a visszamaradó zsírban kb. 15 perc alatt megsütjük. Ezután a tűzről lehúzzuk, a piros paprikát belekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk.
3. Ha kissé kihűlt, az egészet ledaráljuk vagy merülőmixerrel pépesítjük. A félretett tepertőt és a zöldborsot (amit előzőleg egy kevés vízben megfőztünk, majd leszűrtünk) beleforgatjuk. Jól lehűtjük, de közben néhányszor megkeverjük, nehogy a zsír kicsapódjon belőle.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, paleo kenyérral tálalja.
- Aki alacsony szénhidrát-tartalmú vagy lisztérzékeny étrendet tart, a májpástétomot sült zöldségszeletekre (padlizsán, cukkini) kenve egye.

10 főre

Elkészítési idő: 1 óra + amíg hűl

Egy adag (kenyér nélkül): 870 kcal • fehérje: 31,0 gramm • zsír: 80,0 gramm • szénhidrát: 6,5 gramm • rost: 1,1 gramm • koleszterin: 540 milligramm

Italajánlatunk: száraz fehérbor, például Etyeki sauvignon