

Aszalt gyümölcsös fácánpástétom



Hozzávalók :

3 konyhakész friss vagy fagyasztott fácánmell (kb. 70 dkg), só, őrölt fekete bors, 4 evőkanál konyak vagy brandy, 15 dkg füstölt szalonna (csemege szalonna), 3 dundi újhagyma, 5 dkg vaj, 1 tojás, 1 csapott kiskanál pástétom- vagy vadak fűszerkeverék, 0,5 dl tej vagy főzőtejszín, 3-4 dkg natúr mogoró, 20 dkg vegyes aszalt gyümölcs (alma, szilva és sárgabarack vegyesen) a forma kibéleléséhez:
12 vékony szelet húsos füstölt szalonna (kb. 20 dkg)

1. A fácánmelleket filézzük, bőrüket lefejtjük. Az egyiket megsózzuk, megborsozzuk, mély tányérba tesszük, és a konyakkal meglocsoljuk. Letakarva, egy éjjelen át hűtő-szekrényben érleljük.
2. Másnap a többi fácánmelleket a szalonnával ledaráljuk. Az újhagymát megtisztítjuk, nagyon apróra vágjuk vagy reszeljük, majd az olvasztott vajon megfuttatjuk. A húspéphez adjuk a tojással együtt, majd fél kiskanál sóval, a fűszerkeverékkel, egy kevés borssal, a pácoláshoz használt konyakkal, a tejszínnel és a nagyobb darabokra vágott mogoróval összekeverjük.
3. Egy pástétom- vagy kisebb tortaformát, de lehet püspökkenyér- vagy őzgerincforma is, a húsos szalonnaszeletekkel körben kibélelünk úgy, hogy a kissé kilógjanak belőle. A húsos massa negyedét belesimítjük, amire aszalt gyümölcsöket rakunk. Ismét húsos massa, majd a pácolt fácánmell következik. Húspép, gyümölcs, végül újra húspép a rétegezés sorrendje.
4. A formából kilógó szalonnát ráhajtjuk, alufóliával letakarjuk, majd vízzel félig telt tepsibe állítjuk. A közepesnél kisebb lánggal (175 °C, légkeveréses sütőben 160 °C) a forma vastagságától függően 50 perc - 1 óra 20 percen át sütjük.
5. Ha kihűlt, hűtőszekrényben dermesztjük pár órán át, végül vágódeszkára borítva, forró

vízbe mártott késsel ujjnyi vastagon folszeleteljük. Tálaláskor Cumberland-mártással körülöntjük. Leginkább hideg előételként kínáljuk.

6 főre

Elkészítési idő: 2 óra 25 perc + érlelés

Egy adag: 2989 kJ/715 kcal

26,5 g fehérje • 56,5 g zsír • 25,0 g szénhidrát • 4,9 g rost • 168 mg koleszterin

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, vaj helyett sertés vagy libazsírral és kókusztejjel készítse.

-Nem túl nehéz elkészíteni, de gyakorlatot igényel.

-Letakarva hűtőszekrényben 4 napig eláll.

-Lefagyasztható.

-Egész évben készíthető.