

Pasztet z porów i wędzonego boczku

Składniki:

POR BIAŁE CZĘŚCI	360 G	ŻYTNIA BUŁKA	50 G	ŚMIETANA	180 ML
ZIARNA SŁONECZNIKA	30 G	CZOSNEK	13 G	SÓL	
BOCZEK WĘDZONY (OPCJONALNIE*)	80 G	JAJKA	3 SZT.	PIEPRZ	
BIAŁE WINO WYTRAWNE	70 ML	OLEJ	40 G / 4 ŁYŻKI		



NISKI IG*

WEGETARIAŃSKIE

	Składniki	Masa	Czynność	Ustawienie podgrzewania	Prędkość	Czas	Otwór w pokrywie
1	Słonecznik	30 g	Dodać Podprażyć Odsypać	100°C	-100 obr./min R-Mix	1-2 min	Zamknięty
2	Czosnek Por	13 g 360 g	Dodać Posiekać	-	2000 obr./min	15 s	Zamknięty
3	Olej Boczek	40 g 80 g	Dodać podsmażyc	110°C	-100 obr./min- R-Mix	10 min.	Zamknięty
4	Wino	70 ml	Dodać	110°C	-100 obr./min- R-Mix	10 min	Otwarty
5	Śmietana	180 ml	Dodać	110°C	-100 obr./min- R-Mix	10 min.	Otwarty
6	Bułka żytnia Słonecznik podprażony Sól Pieprz Jajka	50 g 30 g 5 g 5g 3 szt.	Dodać	-	-200 obr./min R-Mix	2 min.	Otwarty

Piec 60 min w temp . 150 °C

Ciekawostka :

Por właściwości lecznicze pora doceniono już w starożytności. To pochodzące z Bliskiego Wschodu warzywo podobno spożywał cesarz Neron, wierząc, że wywiera pozytywny wpływ na struny głosowe. Do Polski pory zostały sprowadzone przez urodzoną we Włoszech królową Bonę. Szybko znalazł on zastosowanie w polskiej medycynie ludowej, w której używano okładów z liści pora przy leczeniu artretyzmu i reumatyzmu, a także odkażaniu i przyspieszaniu gojenia ran.

Por zawiera sporo żelaza , jest także źródłem inuliny - naturalnego prebiotyku, który przyczynia się do wzrostu pożytecznych bakterii jelitowych, takich jak Lactobaccillus czy Bifidobacterium, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

