



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni
(2450)

Pasztet drobiowo - warzywny .

jest pyszny i dietetyczny .

Czas przygotowania: ponad godzinę

Stopień trudności: Średnie

Pora dnia: Śniadanie

Sposób przygotowania: pieczone

Liczba porcji: więcej

Składniki:

- brokuł, 1 szt.
- pierś z kurczaka, 1 szt.
- jajka, 1 szt.
- marchew, 2 szt.
- jogurt naturalny, 2 łyżk.
- słodzik, 1 łyżecz.
- sól, 1 łyżecz.
- pieprz, 2 szczypta

Sposób przygotowania:

1 . Brokuł podziel na różyczki , marchew obierz . Ugotuj w osolonej wodzie .
Odcedź .2 . Kurczaka pokrój na kawałki . Zmiel razem z 1 marchewką . Do masy
dodaj jajko oraz jogurt , przypraw solą , pieprzem i słodzikiem . Wyrób .

