

zdrowe i smaczne

# Pasztety domowe



smaczne i zdrowe

# Pasztety domowe





# SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
-------	---

## PASZTETY MIĘSNE 8

Paszтет wieprzowy	8	Paszтет z wątróbek z grzybami	28
Paszтет wieprzowy pieczony na parze	9	Paszтет z wątróbek drobiowych II	29
Paszтет z polędwicy wieprzowej	10	Paszтет z wątróbek drobiowych pieczony na parze	30
Paszтет cielęcy	11	Paszтет z kurzych wątróbek	31
Paszтет mieszany	12	Paszтет z kurzych wątróbek II	32
Paszтет cielęcy zapiekany w cieście	15	Paszтет drobiowy z pieczarkami	33
Paszтет z wątróbki cielęcej	16	Paszтет z kurczaka	34
Paszтет z cynaderek cielęcych	17	Paszтет z gotowanej wołowiny	35
Paszтет z zająca	18	Paszтет z gotowanej wołowiny z warzywami	36
Paszтет z królika	21	Paszтет z wołowiny	36
Paszтет z królika pieczony na parze	22	Paszтет wieprzowy angielski	38
Paszтет z kaczki	23	Paszтет litewski	39
Paszтет z kaczki z wiśniami	24	Paszтет litewski nieco inaczej	40
Paszтет z gęsi z ostrym sosem	25	Paszтет pasteryzowany w słojach	41
Paszтет z indyczki	26		
Paszтет z wątróbek drobiowych	27		

## PASZTETY RYBNE 42

Paszтет z karpia	42	Paszтет ze szczupaka i łososia	45
Paszтет z dorsza	43	Paszтет z sandacza i wędzonego łososia	46
Paszтет z wątróbki z dorsza	44	Paszтет angielski z krewetkami	47
Paszтет z wędzonej makreli	44		

## PASZTETY WEGETARIAŃSKIE 48

Paszтет serowy zapiekany w cieście	48	Paszтет z czerwonej fasoli	52
Paszтет ryżowo-serowy z orzechami	49	Paszтет z oliwek	52
Paszтет z soczewicy i ziemniaków z pieczarkami	50	Paszтет z jaj na twardo	53
Paszтет z kapusty	51		

## SOSY I GALARETY DO PASZTETÓW 54

Galareta do pasztetów cielęcych i drobiowych	54	Sos jabłeczny z białym winem	59
Galareta z porto	55	Sos majonezowy aksamitny	60
Konfitura z cebuli do pasztetów	56	Sos orzechowy	61
Sos chrzanowy z borówkami	57	Sos z czerwonych porzeczek	62
Sos curry	58	Sos pomidorowy	63

# WSTĘP

Pasztety można piec, zapiekać w cieście, gotować na parze. Sporządza się je z mięsa rzeźnego, dziczyzny, drobiu, podrobów, ryb, owoców morza i warzyw. Pasztety mięsne można przygotować z mięsa jednego rodzaju lub mieszanego – marynowanego, duszonego, pieczonego lub gotowanego. Dla wzbogacenia smaku dodaje się do niego warzywa, przyprawy korzenne, grzyby, wino, a nawet brandy. Natomiast do pasztetów rybnych doskonałym dodatkiem są orzechy.

O różnorodności pasztetów decyduje także sposób przygotowania: składniki mogą być siekane, mielone, krojone w kostkę, w paski, owijane w plastry słoniny lub wędzonej ryby. Masę na pasztet można układać warstwami i przekładać, na przykład kawałkami wątróbki, filetów drobiowych czy szynki. W polskiej kuchni najpopularniejsze są pasztety z masy całkowicie gładkiej, których farsz miksuje się i dodatkowo przeciera przez sito. Najczęściej są to pasztety mięsne z wieprzowiny lub cielęciny z dodatkiem wątróbki (zazwyczaj cielęcej lub wątróbek drobiowych) i warzyw, zapiekane bezpośrednio w formie. Podaje się je z różnymi dodatkami: sosami ostrymi i słodkimi, z marynatami i oraz klasycznie z chrzanem albo borówkami.

Pasztety dzieli się na pasztety z formy i pasztety w cieście. Ten podział wywodzi się z kuchni francuskiej (*pâté en terrine* oraz *pâté en croûte*). Od wczesnego średniowiecza mistrzami w sporządzaniu pasztetów pozostają Francuzi. Przez stulecia żaden szanujący się dwór europejski nie mógł się obyć bez pasztetnika Francuza. W polskiej kuchni te potrawy pojawiły się w XVII wieku, podobno za sprawą królowej Marii Ludwiki.

## Ale pasztet!

Do wypiekania pasztetów z formy używa się naczyń kamionkowych, żaroodpornych lub emaliowanych z grubej stali z przykryciem (często pokrywki mają ozdobny kształt), lub otwartych. Natomiast do pieczenia pasztetów w cieście najlepiej sprawdzają się formy blaszane, otwierane z boków (np. tortownica) lub naczynia kamionkowe, w których można pasztet postawić na stole. Do sporządzania pasztetów w cieście stosuje się różne rodzaje ciasta: kruche, półkruche, francuskie, drożdżowe, a nawet naleśnikowe. Ciasto francuskie najlepiej użyć gotowe (mrożone), natomiast ciasto kruche lub półkruche można z łatwością przygotować samodzielnie, korzystając z poniższych przepisów:

### ■ CIASTO KRUCHE

#### SKŁADNIKI:

20 dag mąki  
12 dag masła  
2 żółtka  
1 łyżka śmietany  
szczypta soli  
mąka do posypania ciasta

#### SPOSÓB PRYZRĄDZANIA:

Schłodzone masło posiekać z mąką, dodać pozostałe składniki, połączyć je, siekając nożem i szybko zagnieść ciasto. Uformować w kulę, zawinąć w folię spożywczą i odstawić na godzinę do lodówki. Schłodzone ciasto rozwałkować, podsypując mąką.

### ■ CIASTO KRUCHE II

#### SKŁADNIKI:

20 dag mąki krupczatki  
10 dag masła  
1 łyżka oleju  
¼ szklanki wody  
szczypta soli  
mąka do posypania ciasta

#### SPOSÓB PRYZRĄDZANIA:

Schłodzone masło posiekać z mąką, dodać olej i sól. Czubkami palców rozdrobnić i wymieszać składniki. Następnie dodać wodę i szybko zagnieść ciasto. Zawinięte w folię spożywczą ciasto odstawić na godzinę do lodówki.



## Kilka rad

- Pasztety należy sporządzać zawsze ze świeżych i dobrej jakości surowców.
- Dodatki podnoszą walory smakowe pasztetów, najważniejszymi z nich są: warzywa (cebula, marchew, pietruszka, seler) oraz przyprawy ziołowe, takie jak: bazylia, tymianek, majeranek, liść laurowy, rozmaryn, a z przypraw korzennych przede wszystkim: pieprze, gałka muskatołowa, imbir, goździki, jałowiec.
- Jeśli do pasztetu dodaje się czerstwą bułkę, należy otrzeć ją ze skórki, natomiast ze świeżej bułki skórkę należy cienko skroić.
- Naczynie, w którym będzie pieczony pasztet, należy przed umieszczeniem w nim farszu, wysmarować tłuszczem (masło, smalec), wysypać bułką tartą lub wyłożyć pokrojoną w plastry słoniną lub boczkem. Warto również plastrami słoniny lub boczku przykryć, po wyrównaniu powierzchni, wierzch pasztetu.
- Po umieszczeniu farszu w naczyniu, można naczyniem energicznie potrząsnąć, aby masa równomiernie się rozłożyła.
- Aby pasztet nie wysychał podczas pieczenia i nagrzewał się równomiernie (nie przypiekł), należy zapiekać go w kąpielu wodnej. Formę z pasztetem wstawia się w tym celu do większego naczynia z wodą, umieszczonego w rozgrzanym piekarniku.
- Pasztet jest gotowy, gdy na jego powierzchni przestaje kipieć tłuszcz, a sam pasztet odstaje od boków formy.
- Aby po upieczeniu pasztet był jednolicie zwarty, należy studzić go pod obciążeniem. Przed wyjęciem z formy na powierzchnię pasztetu i dajemy kładzie się odpowiedniej wielkości i kształtu deseczkę (np. plastikową lub wyciętą z grubej tektury) i obciążyć ją. W roli ciężarków znakomicie sprawdzają się słoiki wypełnione wodą (ok. 0,5 l).
- Po całkowitym ostudzeniu pasztet można zalać galaretą przygotowaną z wywaru mięsnego (lub z kości) z dodatkiem żelatyny, a później schłodzić w lodówce. Galarety również sporządza się z dodatkiem przypraw korzennych i niewielkiej ilości aromatycznego wina deserowego lub likieru.
- Niektóre z pasztetów zalewa się tłuszczem, co pozwala na zachowanie aromatu i wilgotności wypieku, wpływa korzystnie na jego smak oraz trwałość. Pasztety z wątroby zalewa się smalcem, drobiowe oraz z mięsa wołowego – masłem lub smalcem gęsim.
- Pasztety zapiekane w cieście dłużej zachowują świeżość, a farsz nie wysycha podczas pieczenia. W cieście francuskim zapieka się przeważnie pasztety drobiowe, w cieście kruchym lub półkruchym – pasztety mięsne, a w drożdżowym zazwyczaj wegetariańskie. Wierzch pasztetu przykrywa się również cienko rozwałkowanym ciastem, które należy w kilku miejscach naciąć nożem lub wyciąć jeden lub kilka otworów i zabezpieczyć je zrobionymi z folii aluminiowej kominkami. Pozwoli to podczas pieczenia ująć parze wodnej. Powierzchnia ciasta nie popęka, a przez kominki po ostudzeniu pasztetu w temperaturze pokojowej będzie można wlać galaretę.