Поговорим немного о паштете

Говорят, что паштет появился в средневековой Франции. На самом деле еще египтяне делали пасту из мяса и печени диких гусей. А в Древнем Риме готовили его в двух видах: для богатых патрициев измельчали свиное мясо в фарш, а для простолюдинов все остатки от туши.

Но само слово действительно происходит от старофранцузского слова patete, которое относилось к любому виду пасты. Еще в 16 веке во Франции паштетом называли необычный закрытый пирог. Оболочку этого пирога в виде буханки не ели, тесто запекалось только для того, чтобы сохранить форму и сочность начинки. Позже кулинары пекли и сервировали на стол пирог в специальной посуде сделанной из глины – террин, отсюда пошло второе название этого шедевра.

Это блюдо стало популярно среди французской королевской семьи, а в 17 веке появились первые зарегистрированные рецепты, по которым готовили из смеси говядины и курицы с различными специями. Уже примерно через 200 лет вкусная начинка стала одним из главных блюд их национальной кухни. Все знаменитые французские повара старались изобрести все новые рецепты из всевозможных ингредиентов. Так в 1778 году придумали знаменитое блюдо фуа-гра из печени специальным образом откормленных гусей или уток. Этот продукт был дорогим и не каждому по карману, а подавался только на пирах королей.

Что же такое паштет сейчас? **Это разновидность измельченного любого мяса или печени, которую обычно подают в качестве закуски.** Вегетарианцы используют бобы, грибы, овощи, орехи. Его легко приготовить дома самостоятельно практически из любых продуктов, которые есть у вас в наличии. Готовый охлажденный продукт нарезают ломтиками и выкладывают на хлеб, багет или крекеры.

Эта закуска удивительно полезна и питательна. В ней много белка и полезных жирных кислот, в частности Омега-3. А также витаминов, таких как фолиевая кислота, и минералов – железо и медь, улучшающие иммунитет!

Подведем итог - отличный вариант для тех, кто ищет недорогой перекус, который не только вкусный и полезный, но и сделает вас сытым надолго!