

Leverpastej

LEVERPASTEJ

Ger 1 stor burk

400 g (nöt) lever

200 g nötfärs

1 st gul lök

1 st äpple

50 g ghee

3 st vitlösklyftor

1 msk finriven ingefära

1 msk färsk finhackad rosmarin

2 tsk himalayasalt/havssalt

Lite extra ghee att steka i.

Vid AIP, man kan byta ut ghee mot kokosolja.

HUSGERÅD

Bunke

Kniv

Skalkniv

Måttsats

Stekpanna

Matberedare

Vitlökspress

Glasburk

Leverpastej

Leverpastej

Att göra sin egen leverpastej är inte alls så svårt som man kan tro.

Så här gör du

- Lägg levern i kallt vatten ca 10 minuter
- Lyft upp och torka levern torr med lite papper
- Putsa din lever ren från hinnor
- Skär i mindre bitar
- Skala och hacka löken och äpplet
- Stek mjuka i en stekpanna i lite ghee
- Häll ner löken och äpplet i en matberedare med knivblad

Leverpastej7 type unknown

- Stek levern , den ska fortfarande vara lite rosa i mitten, och håll över i matberedaren
- Stek nötfärsen och håll ner även den i matberedaren

Leverpastej4 type unknown

- Tillsätt ghee
- Pressa ner vitlöksklyftorna och tillsätt ingefära, rosmarin och salt

Leverpastej8 type unknown

- Mixa allt i matberedaren tills smeten är helt slät eller till valfri konsistens
- Lägg smeten i lufttäta glasburkar och ställ kallt

Leverpastej3 type unknown

- Låt stå över natten innan du avnjuter din leverpastej

Leverpastejen håller minst en vecka i kylskåp, men den går även bra att frysa.

Njuta av en god smörgås med leverpastej och gurka, oavsett om det är på ett knaprigt [Paleoknäcke](#), [Fröknäcke](#) eller något annat [gott bröd](#) från Paleoskafferiet så smakar det mer än ljuvligt till en kopp med värmande te.

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.