

Zelf pate maken



Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 300 g half om half gehakt
- 200 g runderlever, in stukjes
- 150 g magere speklap, in kleine blokjes
- 125 gram hachee vlees
- 100 g gerookt spek, in dunne plakjes (voor bekleding van de vorm)
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1,5 eetl kappertjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 el verse tijm of 1 tl gedroogde
- 1 el gehakte peterselie
- 1 tl gemalen foelie
- 1 tl grof gemalen peper
- 1,5 tl zout
- 1 el mosterd
- 2 el cognac of Port
- 1 ei
- 2 el paneermeel

 Bereiden in: cakevorm - terrine

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 90 min.

- Per 100 g
- Kcal: ± 210
- Eiwit: ± 17.3 g
- Vet: ± 13.9 g
- Koolhydraten: ± 3.3 g
- Per plak (1/8 van de vorm, ±140 g)
- Kcal: ± 295
- Eiwit: ± 24.2 g
- Vet: ± 19.5 g
- Koolhydraten: ± 4.6 g



Zelf pate maken

Bereiding

- 1 Bekleed een terrine of cakevorm met plakjes gerookt spek; laat ze iets over de rand hangen.
- 2 Hak of maal de lever grof en meng deze met gehakt, spekblokjes, ui, kappertjes, knoflook, kruiden, mosterd, cognac, ei en paneermeel. Meng goed, maar niet te fijn — er mag structuur in blijven.
- 3 Schep het mengsel in de vorm, druk licht aan en vouw de overhangende spekplakjes erover.
- 4 Dek af met aluminiumfolie en zet de vorm in een ovenschaal met een laagje heet water (au bain-marie).
- 5 Bak in de oven op 160°C gedurende 1½ uur. Controleer of het vocht helder is en het vlees gaar.
- 6 Laat afkoelen, zet onder lichte druk in de koelkast en laat minstens één dag rusten voor de beste smaak.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten