



PATÉ DE POLLO ESTILO PALEO

Ingredientes

- 500 g de hígados de pollo (panita)
- Agua filtrada
- ¼ de taza de aceite de coco
- 1 cebolla picada
- ¼ cucharadita de romero
- 1 cucharadita de sal rosada
- 1 cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Colocar los hígados en un recipiente de vidrio con agua y remojar durante la noche. Al día siguiente descarte el agua y enjuague los hígados.
2. En una olla o sartén, agregar el aceite de coco y calentar a fuego medio bajo. Agregar la cebolla picada y, sofreír hasta que esté transparente.
3. Agregar los hígados, la sal, la pimienta y el romero. Tapar la olla y cocinar a fuego medio bajo por 10 minutos o hasta que los hígados estén cocidos, pero algo rosados por dentro.
4. Retirar del fuego y transferir el contenido a una procesadora o licuadora. Echar a andar a alta velocidad, hasta conseguir una pasta suave. Transferir el paté a un frasco de vidrio y refrigerar.

 Este paté es ideal para un aperitivo o como snack. Consuma dentro de 3 a 4 días.