

Куриная печень в горшочке



На 100 грамм:
Калорийность: **119.42 ккал.**
Белки: **11.8 г.**
Жиры: **6.72 г.**
Углеводы: **3.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pechen-v-gorshochke/>

Ингредиенты:

- печень куриная – 600 г
- морковь (мелкая) – 1 шт
- лук репчатый – 1 шт
- сухая смесь пряных трав – 1 ст. ложка
- сметана – 200 г
- зелень петрушки (для украшения) – немного
- масло топленое (растительное)
- специи

Приготовление:

Подготовленную куриную печень немного посолить, поперчить и обжарить на топленом масле с двух сторон по 1-2 минуты.

Морковь и лук очистить. Лук нарезать мелко, морковь измельчить на тёрке. Обжарить лук и морковь на топленом масле до мягкого состояния.

Чтобы получился однородный соус из моркови и лука, можно его пюрировать с помощью блендера. Добавить в соус сухую смесь трав, перемешать.

В порционные горшочки выложить немного соуса, на соус – куриную печень.

Распределить сверху оставшийся соус, последним слоем идёт сметана. Поставить горшочки в разогретую до 180 градусов духовку минут на 15.

Подать горшочки, украсив листиками петрушки.