

Печень индейки с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **185.37 ккал.**
Белки: **12.62 г.**
Жиры: **13.42 г.**
Углеводы: **3.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechen-indejki-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- печень индейки - 700 гр
- лук репчатый - 200 г
- перец - 250 гр
- морковь средняя 1 шт
- петрушка -100 гр
- томатная паста - 1 ст.л
- соль и перец - по вкусу

Приготовление:

Печень нарезать на небольшие части,.

Печень жарим на антипригарной сковороде без масла примерно 10 минут.

Нарезаем лук и морковь соломкой, добавляем к печени. Накрываем крышкой, даем потушиться минут 10-15.

Нарезаем болгарский перец соломкой и в сковороду.

Добавляем томатную пасту, все перемешиваем.

Петрушку мелко режем и добавляем к печени.

Добавляем любимые специи. Подержать на огне еще 10-15 минут.