

Простой салат с куриной печенью



На 100 грамм:
Калорийность: **126.57 ккал.**
Белки: **11.52 г.**
Жиры: **7.61 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostoj-salat-s-kurinoj-pechenyu/>

Ингредиенты:

- салат руккола - 100 г
- печень куриная - 500-600 г
- лук салатный - 1 шт
- зелень петрушки - 1 пучок
- помидор - 1 шт
- масло оливковое (или другое по вкусу) - 2 ст. ложки
- бальзамический уксус - 1 ст. ложка
- соевый соус - 1 ст. ложка
- топлёное масло - 1 ч. ложка
- специи

Приготовление:

У печени удалить плёнки и желчный пузырь (при наличии), промыть, обсушить. Если печень крупная разрезать на 2-3 части. Добавить немного специй, перемешать и обжарить с двух сторон на топлёном масле до готовности.

Лук нарезать тонкими полукольцами и замариновать в заправке. Для заправки соединить масло оливковое, соевый соус и бальзамический уксус, все хорошо перемешать.

Салатные листья промыть и обсушить. Добавить к ним салатный лук с заправкой, перемешать.

Выложить горкой руколу с луком на середину тарелки.

Готовую печень выложить вокруг салата, чередуя с помидорами и листьями петрушки.