

Рулет из куриной печени



На 100 грамм:
Калорийность: **124.06 ккал.**
Белки: **14.26 г.**
Жиры: **5.18 г.**
Углеводы: **2.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-kurinoj-pecheni/>

Ингредиенты:

- печень куриная-700 г
- лук репчатый-1 шт
- морковь-1 шт
- сыр фета-лайт 150 гр
- коньяк-2 ст.л
- соль, перец, мускатный орех

Приготовление:

Печень промыть, зачистить от жилок. Добавить коньяк, соль, специи, и тушить 5-7 мин. до готовности.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке.

Готовую печень вместе с овощами измельчить в блендере или 2 раза пропустить через мясорубку.

Выложить на пищевую плёнку слой паштета, немного охладить, сверху намазать сыр и закатать.