

Салат с манго и куриной печенью



На 100 грамм:
Калорийность: **213.13 ккал.**
Белки: **6.31 г.**
Жиры: **15.74 г.**
Углеводы: **10.47 г.**

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

Ингредиенты:

- печени куриной 250 г
- манго 350 г
- смеси салатных листьев 75 г
- масла оливкового 7 ст.л
- горчицы дижонской 3 ст.л
- меда 2 ст.л
- горчицы, соли и перца - по вкусу

Приготовление:

Мякоть свежего манго нарезаем средними кубиками.

Выкладываем на блюдо 2-3 горсти салатных листьев, на них выкладываем манго.

Для заправки смешиваем дижонскую горчицу с оливковым маслом, медом.

И обычной острой горчицей. Хорошо перемешиваем.

На сковороде с маслом обжариваем печень до румяной корки, добавляем соли и перца по вкусу.

Выкладываем печень на манго и не жалея поливаем соусом.

Подаем салат пока печень еще теплая.