Корейская морковка с печенью

На 100 грамм:
Калорийность: **87,84 ккал.**
Белки: **8,99 г.**
Жиры: **4,02 г.**
Углеводы: **4,13 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/korejskaya-morkovka-s-pechenyu/

Ингредиенты:
- морковь 500 гр
- печень куриная 500 гр (или любая другая)
- лук 1 шт
- сметана 50 гр
- соль 1/2 ч.л
- перец молотый по вкусу
- зелень 1 пучок
- оливковое масло 1 ст.л (для жарки)

Приготовление:
Печень тщательно помоем и очистим от жил и пленки. Затем посолим и отварим до полной готовности, после остудим и нарежем.
Лук нарезаем мелко и обжариваем на оливковом масле до золотистой корочки.
В тарелку складываем все ингредиенты: корейскую морковь, порезанную печень, лук, сметану, молотый перец.
Все составляющие тщательно перемешиваем. Можно украсить их зеленью, подаем к столу.
После приготовления лучше будет, если салат поставить в холодильник, чтобы перемешались вкусы печени и корейской моркови. Но если времени нет – не беда, гости и семья оценят блюдо по достоинству и так.