

Котлеты из печёнки



На 100 грамм:
Калорийность: **96 ккал.**
Белки: **12,8 г.**
Жиры: **2,7 г.**
Углеводы: **5,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-pechenki/>

Ингредиенты:

- 500-600 г. печени
- 2 луковицы
- 2-3 шт. больших моркови
- 2 яйца
- соль
- перец
- любые специи

Приготовление:

Морковь натереть на крупной терке, лук мелко порезать, потушить до мягкости, добавить чеснок, перец чили (кто любит поострее) .

Печень нарезать кубиками как можно мельче, добавить 2 яйца, остывшую морковь с луком, соль, перец, специи по вкусу. Можно запечь в духовке, мультиварке, пароварке.