

Куриная печень по-итальянски



На 100 грамм:
Калорийность: **134 ккал.**
Белки: **14,4 г.**
Жиры: **8,7 г.**
Углеводы: **1,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pechen-po-italyanski/>

Ингредиенты:

- 500 г куриной печени
- 2 зубчика чеснока
- 2 помидора
- 150 г моцареллы лайт(можно заменить другим сыром)
- 1 ч.л. оливкового масла
- соль, перец, тимьян

Приготовление:

Печень очищаем от пленок.

И обжариваем слегка на сковороде, которая была протерта салфеткой в масле по 3-4 минуты с каждой стороны до корочки. Еще можно добавить в рецепт небольшую головку лука, резать его и пассировать в этой же сковороде.

В конце тушения добавляем мелко порезанный чеснок, приправы, перемешиваем и выкладываем в форму для запекания.

Помидоры очищаем от кожицы и режем мелкими кубиками.

Сверху выкладываем сыр.

Запекаем в духовке на 180 градусов до румяной корочки.