

## Куриная печень по-милански



На 100 грамм:  
Калорийность: **133,05 ккал.**  
Белки: **13,9 г.**  
Жиры: **7,4 г.**  
Углеводы: **2,94 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 600 г куриной печени
- 100-150 г полутвердого сыра, низкой жирности
- 2 помидора (~200 г)
- 1 луковица (~150 г)
- 3-4 зубчика чеснока, зелень
- соль, молотый черный перец

### **Приготовление:**

Порезанную кубиками луковицу обжарить на сковороде, смазанной каплей масла, добавить печень, разрезанную на 2-3 части и жарить около 7 минут, помешивая.

Печень выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью и чесноком, сверху выложить слоем нарезанные кубиками помидоры, посыпать тертым сыром, поместить форму в горячую духовку, запекать до расплавления сыра.