

Куриная печень с грибами в сливочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **126,51 ккал.**
Белки: **10,84 г.**
Жиры: **8,5 г.**
Углеводы: **1,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pechen-s-gribami-v-slivochnom-souse/>

Ингредиенты:

- 1 кг куриной печени
- 1 луковица
- 300 г шампиньонов
- 2 зубчика чеснока
- 300 мл куриного или овощного бульона
- 300 мл жирных сливок (минимум 20%, желательно 30%)
- соль и молотый черный перец по вкусу
- 1 ст.л. нарубленной зелени петрушки

Приготовление:

Мелко рубим лук и чеснок. Грибы, в зависимости от размера, нарезаем на половинки или четвертинки (мелкие шампиньоны можно оставить целыми). Печень промываем, даем стечь и нарезаем на небольшие кусочки.

В сотейнике на огне чуть сильнее среднего разогреваем 2 ст.л. растительного масла. В 2-3 партии обжариваем печень до румяной корочки, примерно по 3-4 минуты на партию. Перекладываем на тарелку.

Уменьшаем огонь до среднего и кладем в сотейник лук и чеснок. Жарим, помешивая, около 5 минут. Добавляем грибы и жарим, помешивая, еще около 5 минут. Если из шампиньонов выделится жидкость - придется дождаться ее испарения.

Вливаем бульон, солим и перчим по вкусу.

Доводим до кипения, уменьшаем огонь практически до минимума и тушим под крышкой около 10 минут. За 3 минуты до готовности вливаем сливки и добавляем зелень петрушки.

