

Куриная печень с луком и болгарским перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **76,03 ккал.**
Белки: **8,94 г.**
Жиры: **2,75 г.**
Углеводы: **3,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pechen-s-lukom-i-bolgarskim-percem/>

Ингредиенты:

- 500 г куриной печени
- 300 г болгарского перца
- 150 г лука
- 5-7 веточек тимьяна (по желанию)
- томатный сок для тушения (примерно 1 стакан)
- соль
- перец

Приготовление:

Лук нарезать соломкой.

Перец очистить от семян, нарезать соломкой.

Печень нарезать небольшими кусочками.

На сковороде, смазанной каплей масла, обжарить лук.

Добавить печень, посолить, поперчить, перемешать.

Добавить перец, перемешать.

Добавить тимьян и томатный сок.

Тушить под крышкой, на среднем огне, в течение 15-20 минут.