

## Куриная печень с луком



На 100 грамм:  
Калорийность: **162,29 ккал.**  
Белки: **11,51 г.**  
Жиры: **10,31 г.**  
Углеводы: **6,37 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- печень куриная 500 г
- лук репчатый 300 г 2 шт
- масло оливковое 60 г 4 стол. ложки
- мука 30 г 2 стол. ложки

### **Приготовление:**

Куриную печень моем и чистим от белой пленочки. При необходимости разрезаем на небольшие кусочки.

Лук чистим и нарезаем полукольцами.

Муку выкладываем в тарелку и в ней обмакиваем каждый кусочек куриной печени.

Разогреваем масло в сковороде на сильном огне. Выкладываем куриную печень в один ряд.

Жарим 3 минуты. Переворачиваем. Добавляем лук. Перемешиваем и продолжаем тушить на сильном огне 3 минуты, постоянно помешивая. Солим. Затем накрываем сковороду крышкой и огонь уменьшаем наполовину, тушим 4-5 минут, периодически помешивая. Выкладываем на блюдо и подаем к столу.