

Куриная печень с медовым луком



На 100 грамм:
Калорийность: **155,29 ккал.**
Белки: **13,26 г.**
Жиры: **7,05 г.**
Углеводы: **7,45 г.**

Количество порций: **4**

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

Ингредиенты:

- печень куриная 500 г
- лук красный 1,5 головки
- мед 2 столовые ложки
- белое сухое вино 100 мл
- масло оливковое 20 мл
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Залить печень вином и оставить на 1 час.

Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить к луку мед, перемешать и готовить еще 4-5 минут, помешивая.

Печень приправить специями, обжарить на хорошо разогретой сковороде в течение 7-10 минут. Переложить печень на блюдо, сверху выложить лук и подавать к столу.