Куриная печень в орехово-чесночном соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **185 ккал.**
Белки: **15,1 г.**
Жиры: **12,8 г.**
Углеводы: **3,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pechen-v-orehovo-chesnochnom-souse/

Ингредиенты:
- куриная печень - 0,5кг
- йогурт натуральный - 150г
- орехи грецкие очищенные - полстакана
- чеснок - 2-3 зубка
- зелень - 1 ст. ложка
- соль
- приправа для курицы
- карри

Приготовление:
Печень помыть и очистить от пленок. Посолить, приправить. Потушить в водичке.
Орехи подавить скалкой. Чеснок пропустить через пресс. Разогреть сковороду и обжарить орехи без масла. Добавить к орехам йогурт и чеснок. Если соус очень густой, разбавить бульоном или водой. Посолить, добавить карри. Дать закипеть и выложить в соус печень. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить куриную печень в соусе 7-10 минут. В конце посыпать зеленью.