

Маринованная куриная печень со сладким перцем, луком, чесноком и имбирем



На 100 грамм:
Калорийность: **79,9 ккал.**
Белки: **8,33 г.**
Жиры: **2,54 г.**
Углеводы: **3,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marinovannaya-kurinaya-pechen-so-sladkim-percem-lukom-chesnokom-i-imbirem/>

Ингредиенты:

- куриная печень 500 г
- вода 1,5 стакана
- сладкий перец 1 штука
- соевый соус 6 столовых ложек
- красный лук 1 головка
- коньяк 3 столовые ложки
- чеснок 2 зубчика
- имбирь 5 г
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Куриную печень промойте и замаринуйте на 1-2 часа.
Для приготовления маринада смешайте 3 столовые ложки соевого соуса с коньяком и солью.
Имбирь и чеснок измельчите. Лук порежьте тонкими. Кольцами. Перец нарежьте соломкой.
На сильном огне быстро обжарьте имбирь и чеснок на сухой сковороде. Добавьте лук и готовьте еще 1 минуту. Затем добавьте перец, а еще через минуту – печень.

Залейте соевым соусом с водой, приправьте солью и перцем и готовьте 5 минут, постоянно помешивая.