

# Печень с корейской морковкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **108 ккал.**  
Белки: **9,0 г.**  
Жиры: **5,3 г.**  
Углеводы: **6,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechen-s-korejskoj-morkovkoj/>

## Ингредиенты:

- 500 г печени (куриной или говяжьей)
- 300 г корейской моркови(без масла. с приправами д корейской морковки)
- приправа для морковки по-корейски и чеснок по вкусу
- 150 г лука
- соль
- йогурт натуральный по вкусу

## Приготовление:

Лук нарезать полукольцами, потушить в небольшом количестве воды.

Сырую печень очистить от пленочек, мелко нарезать.

Морковь нарезать соломкой 2-3 см, смешать с приправой для моркови по-корейски и чесноком.

Добавить печень, посолить, тушить до готовности (около 5-7 минут), в небольшом количестве воды.

Дать остыть.

Смешать печень и морковь.

Заправить йогуртом.