

Печень в сырном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **138,8 ккал.**
Белки: **15,61 г.**
Жиры: **3,94 г.**
Углеводы: **10,57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechen-v-syрном-souse/>

Ингредиенты:

- печень говяжья 0,5 кг
- плавленый сыр 150 г
- репчатый лук 1 штука
- морковь 1 штука
- мука пшеничная 1 столовая ложка
- зелень по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

1 Лук очистить и мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.

2 Печень аккуратно промыть, удалить лишние пленки и нарезать на небольшие продольные кусочки.

3 Лук, морковь и печенку выложить на сковороду и, постоянно помешивая, обжарить на среднем огне примерно 8-10 минут.

4 Добавить соль, специи, столовую ложку муки и хорошенько перемешать, а затем влить стакан воды.

5 Когда вода закипит, выложить кусочки плавленого сыра и, не забывая помешивать, дождаться его полного растворения.

6 Готовую печенку посыпать свежей зеленью и подавать к столу