

# Печеночная запеканка с рисом, без муки



На 100 грамм:  
Калорийность: **143,33 ккал.**  
Белки: **15,08 г.**  
Жиры: **5,42 г.**  
Углеводы: **8,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochnaya-zapekanka-s-risom-bez-muki/>

## Ингредиенты:

- 400 грамм сырой куриной печени
- 1 яйцо
- 1 большая луковица
- 50 грамм риса
- черный перец, соль по вкусу
- сода на кончике ножа

## Приготовление:

Рис отварить до полуготовности. Печень, лук, яйцо, специи, соду в блендере бжик бжик, смешать с рисом, вылить в форму и выпекать в разогретой духовке при 200 градусах 40 минут! Все! Просто и вкусно! Как всегда!