

Печёночно-гречневые котлеты-кексы



На 100 грамм:
Калорийность: **172,33 ккал.**
Белки: **14,79 г.**
Жиры: **3,61 г.**
Углеводы: **21,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochno-grechnevye-kotlety-kekсы/>

Ингредиенты:

- 250 г печень говяжья (или куриная)
- 1 шт яйцо куриное
- 150 г гречка вареная
- 0,5 шт лук репчатый
- 25 г перец болгарский красный
- соль, чёрный молотый перец по вкусу

Приготовление:

Печень и лук репчатый перекрутила в блендере.
Добавила яйцо, вареную гречку, посолила, поперчила и хорошо перемешала.
Перец красный болгарский нарезала тонкими небольшими пластинами и вмешала в массу.
Разложила массу в силиконовые формочки и поставила в разогретую до 200 градусов духовку на 25 минут (смотрите по своей духовке).