

Печеночно-омлетный торт



На 100 грамм:
Калорийность: **112.12 ккал.**
Белки: **14.04 г.**
Жиры: **3.95 г.**
Углеводы: **4.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochno-omletnyj-tort/>

Ингредиенты:

для печеночный лепешек:

- 400 г говяжьей печени
- 1 маленькая куриная грудка
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст.л овсяных отрубей
- 2 яйца
- 50 мл молока
- соль, специи по вкусу

для омлета:

- 2 яйца
- 2 ст.л натурального йогурта
- 1 помидор
- зелень (лук, петрушка, укроп)
- соль по вкусу

Приготовление:

Для печеночных лепешек прокручиваем в мясорубке печень, грудку, лук и чеснок.

Добавляем в фарш остальные ингредиенты и выпекаем на антипригарной сковороде 3 лепешки высотой 0,8-1 см, обжариваем с двух сторон примерно по 1 минуте.

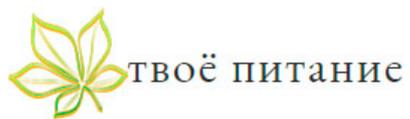
Для омлета обжариваем порезанный помидор, добавляем зелень.

Яйцо смешиваем вилочкой с йогуртом, солим и выливаем к заправке.

Жарим 1 минуту, постоянно перемешивая.

Собираем торт поочередно: лепешка - омлет и т.д.

Даем пропитаться в холодильнике.



Украсить зеленью.

www.yournutrition.ru