Рулет из печени

На 100 грамм:
Калорийность: **94.46 ккал.**
Белки: **13.04 г.**
Жиры: **2.68 г.**
Углеводы: **4.34 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-pecheni/

Ингредиенты:
- 1 кг говяжьей или куриной печени
- 1 крупная луковица, мелко порезанная
- 1 крупная морковь, отваренная и очищенная
- соль по вкусу
- чёрный перец по вкусу
- 200 г феты лайт
- 1 пучок свежего укропа

Приготовление:
Печень тщательно вымойте и очистите от прожилок и мембран. Порежьте на кусочки размером в 5-6 см. Поместите печень в кастрюлю с водой. Доведите до кипения на максимальном огне и снимите образовавшуюся пенку на поверхности воды, а затем уменьшите огонь до среднего. Варите около 20 минут или дольше до мягкости печени. Слейте воду, а печень пюрируйте в кухонном комбайне или пропустив 2-3 раза через мясорубку. Потушите в небольшом количестве воды лук до мягкости. Измельчите с помощью кухонного комбайна. Отварите морковь и также сделайте из неё пюре. Печень, лук и морковь смешайте и снова поместите в кухонный комбайн взбивайте до пышной воздушной и кремообразной консистенции. Добавьте соль и перец по вкусу и тщательно перемешайте. Поместите получившийся паштет на пергаментную бумагу (не на фольгу! будет прилипать) и большим плоским ножом равномерно распределите в виде слоя толщиной около 0,6 см, длиной около 35 см и шириной около 25 см.

Смешайте фету лайт и нарезанный укроп. На слой паштета равномерно нанесите слой с сыром. Аккуратно приподнимая одну сторону пергаментной бумаги, начните аккуратно заворачивать получившиеся слои в плотный рулет. Для облегчения свертывания под бумагу

можно подложить полотенце. После свертывания тщательно оберните весь рулет слоем бумаги. Поместите рулет в холодильник минимум на 2 часа. подаче разверните бумагу и нарежьте паштет ломтиками толщиной в 1 сантиметр.