

Румаки из маринованной куриной печени



На 100 грамм:
Калорийность: **236,12 ккал.**
Белки: **18,17 г.**
Жиры: **16,88 г.**
Углеводы: **1,82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rumaki-iz-marinovannoj-kurinoj-pecheni/>

Ингредиенты:

- печень куриная — 300 г
- бекон (нарезанный полосками) — 150 г
- соевый соус — 1,5 ст. л
- уксус (рисовый) — 1 ст. л
- имбирь — по вкусу
- коньяк или бренди — 1 ч. л
- соль морская — 1 щепотка

Приготовление:

Печень помыть, обсушить, зачистить от пленок, обрезать место, где был желчный мешок. Разрезать на две части.

Смешать соевый соус с рисовым уксусом, добавить коньяк или бренди, щепотку соли.

Почистить кусочек имбиря, натереть на терке или нарезать.

Добавить в маринад, аккуратно перемешать. Печень отставить в сторону мариноваться на 5-7 минут.

Спустя указанное время достать печень из маринада, промокнуть бумажным полотенцем.

Завернуть каждый кусочек печенки в полоску бекона.

Обжарить румаки на тефлоновой сковороде с обеих сторон до румяной корочки бекона и довести до готовности в предварительно нагретой до 200С духовке — 7 минут.