

Салат печеночный



На 100 грамм:
Калорийность: **94 ккал.**
Белки: **12,1 г.**
Жиры: **2,8 г.**
Углеводы: **5,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-pechenochnyj/>

Ингредиенты:

- печень говяжья 200гр
- морковь 1 шт
- лук 1шт
- творог рассыпчатый 1,8% 50 гр
- 1 яйцо сваренное вкрутую
- йогурт 2 ст л
- специи по вкусу
- помидорка черри для украшения

Приготовление:

Печень сварить. Натереть на терке. Лук обжарить на антипригарной сковороде, смазанной каплей масла. Вареную морковку потереть, яйцо потереть. Смешать йогурт со специями. Далее укладываем слоями: часть печени, помазать йогуртом, морковь, лук, помазать йогуртом, печень, йогурт, творог, йогурт, яйцо. Если йогурт останется помазать салат сверху. Украсить помидорками. Можно оставить пропитаться, а можно есть сразу. Все равно вкусно.