

Салат с куриной печенью на ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **89.27 ккал.**
Белки: **8.73 г.**
Жиры: **4.15 г.**
Углеводы: **4.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kurinoj-pechenyu-na-uzhin/>

Ингредиенты:

- печень куриная - 500 г
- морковь - 500 г (у нас по-корейски)
- лук - 1 шт
- натуральный йогурт - 50 г
- зелень - 1 пучок
- оливковое масло - 1 ст. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Печень тщательно помоем и очистим от жил и пленки. Затем посолим и отварим до полной готовности, после остудим и нарежем. Лук нарезаем мелко и обжариваем на оливковом масле до золотистой корочки. В тарелку складываем все ингредиенты: корейскую морковь, порезанную печень, лук, йогурт, молотый перец. Все составляющие тщательно перемешиваем. Можно украсить их зеленью, подаем к столу. После приготовления лучше будет, если салат поставить в холодильник, чтобы перемешались вкусы печени и корейской моркови.