

Салат с куриными сердечками и печенкой



На 100 грамм:
Калорийность: **111 ккал.**
Белки: **10,1 г.**
Жиры: **6,7 г.**
Углеводы: **2,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kurinymi-serdechkami-i-pechenkoj/>

Ингредиенты:

- 200 грам куриных сердечек и печени
- 1 небольшой свежий огурец
- 3 яйца + 1 для украшения
- 4-5 ст.л. моркови по-корейски
- натуральный йогурт
- соль

Приготовление:

Потрошки отварить в подсоленной воде, отцедить и нарезать кубиками. Огурец тоже порезать небольшими кубиками. Яйца отварить и измельчить.

Салат выкладывается слоями.

1 слой - куриные потрошки, йогурт, соль.

2 слой - огурец, немного йогурта, соль.

3 слой - яйца, йогурт, соль.

4 слой - морковка по-корейски.

Четвертое яйцо порезать кольцами и украсить салат. Дать настояться минут 15 и сразу подавать.