

Салат с печенью



На 100 грамм:
Калорийность: **90,06 ккал.**
Белки: **6,73 г.**
Жиры: **3,71 г.**
Углеводы: **7,64 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная печень - 300г
- 3 морковки - 180г
- 3 луковицы - 150г
- 3 маринованных огурца - 150г
- 12 ст. л. кукурузы консервированной
- 3 ч. л. подсолнечного масла
- 10 ч.л. йогурта или сметаны - 50г

Приготовление:

Морковку нашинковать соломкой, лук нарезать кубиками. Все посолить и обжарить на оливковом масле

Куриную печень мелко нарезать и потушить на водичке в сковородке (посолить чуть-чуть), или просто отварить и нарезать.

Маринованные огурчики нарезать кубиками.

Смешать морковку с луком, печень, кукурузу, огурчики и заправить йогуртом или сметаной