

## Салат слоёный «печёнкин»



На 100 грамм:  
Калорийность: **58.76 ккал.**  
Белки: **4.87 г.**  
Жиры: **2.35 г.**  
Углеводы: **4.55 г.**

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

### Ингредиенты:

- 350 гр куриной печени
- 10 маринованных огурцов
- 5 вареных яиц
- 4 моркови
- 4 луковицы
- 200 гр натурального йогурта

### Приготовление:

Сперва необходимо печень отварить, а затем натереть на крупной терке.

Куриная печень более мягкая, её можно порезать мелкой соломкой. Огурчики нарезать мелкими кубиками.

Морковь отварить и натереть на крупной терке.

Лук порезать мелкими кубиками и обжарить на сковороде смазанной каплей масла до золотистого цвета.

Яйца отварить, белки отделить от желтков, белки натереть на крупной терке.

Желтки оставить для украшения.

Укладывать слоями в прямоугольное или овальное блюдо с высокими бортиками в следующем порядке:

Печень 1/2 порции промазать йогуртом.

Лук жареный 1/2 порции.

Огурчики маринованные 1/2 порции.

Морковь промазать йогуртом.

Белки промазать йогуртом.

Оставшаяся печень, лук, огурчики и промазать густо йогуртом.

Сверху посыпать желтком, тертым на мелкой терке.

Украсить каперсами, оливками, зеленью, йогуртом из кондитерского шприца.