

Сочная печень с необычным яблочно-йогуртовым соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **77 ккал.**
Белки: **8,6 г.**
Жиры: **1,6 г.**
Углеводы: **7,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnaya-pechen-s-neobychnym-yablochno-jogurtovym-sousom/>

Очень вкусно, нежно. Сочетание кисло-сладкого никого не оставит равнодушным.

Ингредиенты:

- печень говяжья 450г
- лук 3 крупные головки
- 2 кислых яблока
- йогурт без добавок или сметана 10% 200г
- соль, специи по вкусу
- фольга для запекания

Приготовление:

Печень обработать (очистить от пленочек и прожилок). Порезать на порционные кусочки и отбить в пищевой пленке. Посолить, поперчить
Лук порезать кубиками. Посолить, добавить приправы
Яблоки очистить и натереть на крупной терке
Сметану подсолить
Фольгу порвать так, чтобы конвертики из неё вышли по 10-15 см.
На каждый кусок фольги выложить кусочки печени, сверху яблоко, потом лук и полить сметанным соусом. Фольгу завернуть, сформировать конвертики
Запекать в духовке 10 минут при температуре 250 градусов, потом фольгу раскрыть и запекать еще 15-20 минут