

Сочная печень в сметанно-яблочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **86 ккал.**
Белки: **8,3 г.**
Жиры: **2,9 г.**
Углеводы: **6,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnaya-pechen-v-smetanno-yablochnom-souse/>

Сочная печень с необычным яблочно-сметанным соусом. Очень вкусно, нежно. Сочетание кисло-сладкого никого не оставит равнодушным.

Ингредиенты:

- печень говяжья 450г
- лук 3 крупные головки
- 2 кислых яблока
- 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 мелко. 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 сметаной. Фольгу завернуть, сформировать конвертики
Запекать в духовке 10 минут при температуре 250 градусов, потом фольгу раскрыть и запекать еще 15-20 минут