

Суфле из куриной печени



На 100 грамм:
Калорийность: **102,37 ккал.**
Белки: **11,43 г.**
Жиры: **4,7 г.**
Углеводы: **3,44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sufle-iz-kurinoj-pecheni/>

Ингредиенты:

- 500 г куриной печени
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 150 г репчатого лука
- 150 г сырой моркови
- зелень, соль, перец по вкусу

Приготовление:

Печень, морковь и лук пропустить через мясорубку.

Яйца взбить с солью и перцем, добавить в печень.

Добавить молоко, всё тщательно перемешать. Смазать форму салфеткой слегка пропитанной маслом (я использовала форму для выпечки хлеба) можно застелить бумагой для выпечки, вылить приготовленную смесь и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке минут 50. Проверить готовность с помощью зубочистки, если сухая, значит суфле готово.