Тушеная печень

На 100 грамм:
Калорийность: **82 ккал.**
Белки: **11,9 г.**
Жиры: **1,8 г.**
Углеводы: **3,8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-pechen/

Ингредиенты:
- 600 г говяжьей печени
- 1/4 стакана сухого белого вина
- 5 горошин черного перца
- 1 средняя луковица
- 3 зубчика чеснока
- по щепотке молотого тмина, корицы и красного перца
- 1 пучок петрушки

Приготовление:
Печень промыть, удалить протоки и пленки, выложить в кастрюлю. Залить печень водой так, чтобы она лишь покрывала её, добавить вино и перец горошком, посолить и варить до готовности около 40 минут. Готовую печень извлечь шумовкой, остудить и нарезать кубиками. Бульон сохранить.
Лук и чеснок очистить, мелко нарубить.
Петрушку вымыть, стряхнуть воду и мелко нарубить. Добавть в сковороду, перемешать и тушить смесь еще 2-3 минуты.
Выложить в сковороду печень, влить немного бульона, добавить лук, чеснок, тмин, корицу и красный перец по вкусу. Тушить на слабом огне около 5-7 минут, добавить петрушку и тушить еще 2-3 минуты.

Готовую печень можно подать как в горячем, так и в холодном виде. Гарнир на Ваш выбор.