

## Жаркое из куриной печенки



На 100 грамм:  
Калорийность: **61,51 ккал.**  
Белки: **6,81 г.**  
Жиры: **2,18 г.**  
Углеводы: **3,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharkoe-iz-kurinoj-pechenki/>

### Ингредиенты:

- сладкий красный перец - 1 шт
- зеленый лук - 100 г
- луковица - 1 шт
- куриная печенка - 300 г
- яблоко - 2 шт

### Приготовление:

Печенку вымыть, обсушить и разрезать каждую пополам. Лук очистить и измельчить. Перец нарезать, удалить сердцевину из яблок, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать по диагонали длинными кусочками.

Сковороду смазать каплей масла.

Печенку обжарить 3 мин. Переложить на блюдо, накрыть и оставить в теплом месте.

Положить в эту же сковороду репчатый лук и перец, готовить 2 мин. Добавить яблоки и зеленый лук и готовить еще 2 мин. Вернуть в сковороду печенку. Влить 2 ст. л. воды и готовить на среднем огне 4 мин. Сразу подать к столу.