Тёплый салат из печени

Автор: Мухаббат
31.01.2012 07:56 -

Очень-очень вкусный, насыщенный, и в тоже время легкий салат, поскольку в состав помимо печени входит еще и пекинская капуста. По содержанию питательных веществ, диетическим свойствам и вкусовым качествам пекинская капуста превосходит все другие виды капусты.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 гр. печени индейки (можно куриной)

5 шт. шампиньонов

1 средняя красная луковица

3 помидора (некрупных)

4 листа пекинской капусты

1 большой пучок шпината

4 ст.л. оливкового масла

1 ст. л. светлого бальзамического уксуса (можно заменить соком лимона)

соль

молотый чёрный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать в чашке 2 ст.л. оливкового масла с бальзамическим уксусом. Слегка посолить и поперчить.

Листья пекинской капусты вымыть, удалить грубые стебли и крупно нарезать нежно-зелёную часть.

Шпинат вымыть, слегка обсушить, стебли удалить и только крупные листья нарезать (мелкие не нарезать).

Помидоры вымыть и нарезать крупными дольками (каждый помидор на 6-8 частей).

Выложить помидоры, листья капусты и шпинат в чашку, полить маринадом, перемешать и оставить мариноваться на то время, пока будут обжариваться печень и шампиньоны.

Печень вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть разрезать пополам и нарезать тонкими полукольцами.

Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать поперёк ломтиками.

В сковороду налить 1 ст.л. оливкового масла и быстро обжарить печень с обеих сторон до слегка румяной корочки. Вынуть печень на тарелку, посолить. В ту же сковороду, где жарилась печень добавить еще 1 ст.л. оливкового масла, прогреть и выложить лук. Жарить на среднем огне до слегка золотистого цвета. Добавить шампиньоны, перемешать и жарить минуты 4. Слегка посолить. Добавить обратно печень и прогреть в течение минуты.

На сервировочное блюдо (лучше плоское) выложить листья капусты, помидоры и шпинат, сверху выложить печень с шампиньонами и полить оставшимся маринадом.

Подавать сразу же, тёплым.

{jcomments on}