Салат с куриной печенью, черешней и авокадо

Автор: Мухаббат
17.07.2013 07:23 -



Салат в стиле фьюжн. Нежная слегка замаринованная куриная печень, обжаренная на гриле, в сочетании с черешней и авокадо просто восхитительна. Салат красивый, лёгкий и довольно сытный, поэтому вполне может подойти и в качестве ужина.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции

200 гр. куриной печени

200 гр. черешни

половинка спелого авокадо

1 пучок листового салата

2 ч.л. бальзамического уксуса

1 ч.л. мёда

3 ст.л. оливкового масла

соль

свежемолотый чёрный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриную печень вымыть, обмакнуть бумажным полотенцем. Если печень крупная, то разрезать напополам.

Оливковое масло смешать с мёдом, бальзамическим уксусом, солью и чёрным перцем. Смазать частью этой заправки куриную печень и оставить на 15-30 минут для маринования.

Черешню вымыть, разрезать напополам и удалить косточки.

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать кубиками.

Черешню и авокадо сложить в одну посуду и полить оставшейся заправкой.

Салатные листья вымыть, удалить грубые стебли и крупно нарезать специальным ножом (если нет такого ножа, то просто порвать руками).

Куриную печень обжарить на сковороде гриль без добавления масла, по 3-4 минуты с каждой стороны. Вынуть готовую печень на тарелку и дать полежать некоторое время.

На сервировочное блюдо выложить листья салата, затем черешню с авокадо и куриную печень. Полить заправкой, в которой находилась черешня и авокадо. Подавать сразу.

{jcomments on}