Куриная печень с луком

Автор: Мухаббат
28.06.2012 08:00 - Обновлено 28.06.2012 08:01



Ароматная, нежная куриная печень с томленным в вине луком должна Вас покорить своим изысканным вкусом. Куриная печень является источником витаминов, минералов и аминокислот. Она содержит витамины B6 и B12, A, C, кальций, натрий, медь, железо, цинк. Кроме того, куриная печень – кладовая фолиевой кислоты. Для того чтобы максимально сохранить все полезные качества печени, важно не пережарить ее. Готовить нужно на среднем огне не более 5-6 минут. Подавать сразу же, поскольку вкусовые качества этого продукта очень быстро ухудшаются. Не следует куриную печень готовить впрок, есть её нужно сразу – с пылу с жару!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 гр. куриной печени

400 гр. репчатого лука (а лучше красного)

4 ст.л. растительного масла

80 мл. белого вина

125 мл. куриного бульона

1 ст.л. светлого бальзамического уксуса

1 ч.л. коричневого сахара

соль

молотый чёрный перец

2-3 перышка зелёного лука для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Печень нарезать средними кусочками, удалив пленки и желчные протоки. Обдать кипятком и дать воде стечь.

Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами.

Нагреть 3 ст.л. растительного масла в сковороде и обжарить печень на среднем огне. Как я уже писала выше не более 5-6 минут. Выложить готовую печень из сковороды в тарелку.

В ту же сковороду, где обжаривалась печень налить еще 1 ст.л. растительного масла, выложить лук и обжарить до золотистого цвета.

Влить вино и бульон. Тушить лук на слабом огне под крышкой в течение 10 минут, затем добавить обжаренную печень , сбрызнуть бальзамическим уксусом, добавить сахар, соль и чёрный перец, перемешать и снять с огня.

Куриную печень с тушёным луком разложить по тарелкам, полить соусом, образовавшимся при тушении и украсить зелёным луком, порезанным наискосок.

{jcomments on}