

## 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 В6 и В12, А, С, 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!*

## **Куриная печень с луком**

Автор: Мухаббат

28.06.2012 08:00 - Обновлено 28.06.2012 08:01

---

### **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**

## Куриная печень с луком

Автор: Мухаббат

28.06.2012 08:00 - Обновлено 28.06.2012 08:01

---

### 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.

## Куриная печень с луком

Автор: Мухаббат

28.06.2012 08:00 - Обновлено 28.06.2012 08:01

---

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}