


ПЕЧЕНЬ С ТУШЕНОЙ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ



 45 минут

 177 ккал; БЖУ 12/8/13 (на 100 г)

 530 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте куриную печень

Ингредиенты:

куриная печень, сухари панко, яйцо, мука пшеничная, пекинская капуста, лук, чеснок, соевый соус, сок лимона, сахар, тмин, семена тыквы, сливочное масло, зелень.



1 Капусту нашинкуйте, порежьте соломкой лук, порубите чеснок, взбейте яйца в миске.



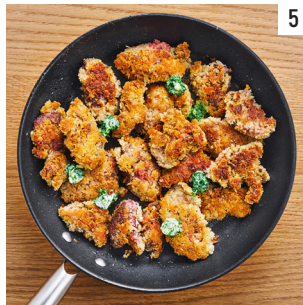
2 Тмин, семечки, чеснок, лук обжарьте в сковороде на масле, добавьте сахар, капусту, еще немного обжарьте, добавив сок лимона и соевый соус. Тушите 5 минут.



3 Яйца разбейте и размешайте в миске.



4 Печень зачистите от жилок, промойте и откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и просушите бумажным полотенцем. Смешайте муку с солью (100 г на 10 г соли). Обваляйте печень в муке с солью, затем окуните во взбитые яйца, и обваляйте в сухарях.



5 Жарьте печень на разогретой сковороде в небольшом количестве растительного масла на среднем нагреве по 6 минут с каждой стороны.



6 Масло сливочное смешайте с рубленой зеленью и добавьте к печени. Печень подавайте с тушеной капустой.