

Печеночные оладьи в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **159 ккал.**
Белки: **17,55 г.**
Жиры: **8,98 г.**
Углеводы: **1,41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochnye-oladi-v-smetannom-souse/>

Ингредиенты:

- смесь пампушек.нет - 5 столовых ложек
- яйца - 3 шт
- куриная печень - 500 г
- 1 чайная ложка соды (гашёной уксусом)
- чеснок - 3 зубчика
- сметана
- петрушка или укроп
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

Промыть печень, порезать на кусочки, пропустить через мясорубку или воспользоваться блендером.

Готовый фарш положить в миску, добавить к нему соду, яйца, пампушку, соль и перец. Размешать до однородной массы.

Залить сковороду оливковым маслом и поставить на умеренный огонь. При помощи столовой ложки выложить печеночную массу на сковороду. Обжарить оладьи до нежно-золотистой корочки и переложить их на бумажное полотенце (чтобы впитался лишний жир).

Приготовить соус для оладий: измельчить чеснок, мелко порезать зелень. Взять маленькую мисочку, смешать в ней сметану, чеснок и зелень.

Дать оладушкам остыть, а затем соединить их попарно, промазав посередине сметанным соусом. Выложить «двойные» оладушки на блюдо, украсить зеленью.