

Жаркое из печени «краски осени»



На 100 грамм:
Калорийность: **84,33 ккал.**
Белки: **9,71 г.**
Жиры: **1,51 г.**
Углеводы: **6,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharkoe-iz-pecheni-kraski-oseni/>

Ингредиенты:

- печень - 300 г
- луковица - 1 шт
- сладкий перец - 1 шт
- кислое яблоко - 1 шт
- вино белое - 50 мл
- соль по вкусу

Приготовление:

Печень помыть, освободить от плёнок, порезать небольшими брусочками.

Обжарить на раскалённой сковороде с добавлением воды 2-3 мин до полуготовности.

Выложить печень на тарелку, накрыть.

В этой же сковороде обжарить нарезанную мелкими кубиками луковицу, добавить к ней нашинкованный тонкими полосками сладкий перец, через 5 минут – очищенное от семян, порезанное кубиками яблоко, потушить всё вместе минут 10.

Затем к овощам положить печень, влить вино, посолить всё и тушить до мягкости овощей ещё минут 5.

Подавать это сочное, ароматное блюдо можно с любым гарниром.