



Салат с куриной печенью, карамелизированной свёклой и грушей



Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	1/2 банка (150г)
◦ Груши конферени	1 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Коньяк	2 ст. л.
◦ Яблоки	1 шт.
◦ Салат корн	200 г
◦ Сок яблочный	100 мл
◦ Печень куриная	400 г
◦ Масло сливочное	4 ст. л.
◦ Масло растительное	по вкусу
◦ Уксус бальзамический	4 ст. л.
◦ Тыквенные семечки очищенные	3 ст. л.
◦ Мёд	2 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



50 мин



2 порции



345 ккал

1. Вымойте печень, очистите от пленок, просушите салфеткой, посыпьте перцем и поставьте в холодильник на 30 минут.

2. Листья салата промойте, просушите и разложите на тарелки.

3. Грушу порежьте дольками, яблоко — кубиками.

4. Приготовьте соус: смешайте растительное масло с бальзамическим уксусом, мёдом и солью.

5. Разогрейте в сковороде половину сливочного масла, добавьте соус, который приготовили, и слегка закармлизируйте его. Добавьте яблочные кубики и свёклу.

6. Сразу залейте яблочным соком и все прогрейте, уваривая соус до густой консистенции. Снимите с огня, держите до подачи в тепле.

7. Разогрейте оставшееся сливочное масло и обжарьте печень до золотистого цвета в течение 5 минут. Не пересушите, жарьте на умеренном огне, если нужно, добавьте еще масла. Залейте коньяком и дайте выпариться алкоголю. Снимите с огня, посолите.

8. Печень порежьте на порционные кусочки.

9. На подготовленные листья салата разложите печень, грушу, полейте карамелизированным соусом со свёклой и яблоком. Посыпьте тыквенными семечками.



Совет

Печень будет мягкой, если перед обжариванием посыпать ее двумя щепотками сахара.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>