

Котлеты из печени на пару в мультиварке.

Вам понадобится:

- Говяжья печень – **300** г;
- Лук репчатый – **100** г (1 шт. крупного размера);
- Яйцо – **1** шт.;
- Морковь – **50** г (половинка небольшой моркови);
- Соль, перец по вкусу;
- Растительное масло – **2** ст. ложки;
- Зелень петрушка или укроп – одна небольшая веточка (по желанию).

Как готовить:

1. Печень промыть и нарезать на небольшие кусочки. Варить 20 минут, слить воду и охладить.
2. Лук почистить и нарезать мелко.
3. Морковь промыть, почистить и натереть на мелкой терке.
4. Если используете зелень, промойте ее и измельчите ножом.
5. В чашу мультиварки наливаем 2 ст. ложки растительного масла, высыпав лук, морковь и зелень. Все это тушим на программе «ТУШЕНИЕ» 10 минут, периодически перемешивая.
6. Охлажденную печень, а также тушеный лук и морковь перебить вместе в блендере или пропустить через мясорубку.
7. В эту смесь вбить 1 яйцо, подсолить и поперчить.
8. Все хорошенько перемешать и сформировать котлеты.
9. Налить воду в чашу мультиварки (500 мл), сверху установить контейнер – пароварку, промазав его растительным маслом, выложить в него котлеты.
10. Закрыть крышку, установить программу – «ПАР».
11. Установить время приготовления 20-30 минут.
12. В течение приготовления котлеты не переворачивать.



Важно:

- ✓ Чтобы печень стала более мягкой и без запаха ее можно перед приготовлением замочить в молоке на 20-30 минут.
- ✓ Как правильно выбрать печень при покупке? Она должна иметь равномерный бордово-коричневый цвет, неповрежденную пленку без уплотнений.
- ✓ Обязательно нюхайте печень при покупке. Запах свежей печени слегка сладковатый, а кислинка является признаком испорченности.

