

### Диетический рецепт – Салат из печени



#### Ингредиенты:

- Печень – 300 г;
- Лук репчатый крупный – 1 шт.;
- Соль и перец по вкусу;
- Для заправки можно использовать три варианта:
  - Подсолнечное масло – 1 ст. ложка;
  - Оливковое масло – 1 ст. ложка;
  - Сметана-10% – 1-2 ст. ложки.
- Петрушка - пару веточек для украшения.

#### Маринад:

- Вода – 100 г;
- Уксус – 50 г;
- Мед – 1-2 ч. ложки.

#### Приготовление:

1. Готовую печень нарезаем длинными ломтиками.
2. Лук очищаем и нарезаем полукольцами. Перед тем как лук смешать с печенью, его нужно промариновать.
3. Для маринада нагреваем воду до 50° С и добавляем несколько ложек меда, когда он растворится, хорошенько перемешиваем и добавляем уксус. В готовый маринад кладем нарезанный лук и даем промариноваться до 10 минут.
  - Если Вы любите хорошо промаринованный лук, то выдерживать можно дольше.
  - Чтобы лук не получился кисловатый, его можно мариновать пару минут или отцедить и поместить в обычную воду, через несколько минут лук станет менее кислым.
4. Промаринованный лук обязательно нужно отцедить и только тогда смешать с печенью.
5. Пред тем как заправить салат одним из выше представленных вариантов, не забудьте подсолить и немного приперчить его.
6. При подаче на стол салатик можно украсить веточкой зелени.

**Приятного аппетита!**