

### Диетический рецепт – Салат с печенью с капустой



#### Ингредиенты:

- Печень – 100 г (куриная или говяжья);
  - Капуста белокочанная – 500 г;
  - Морковь – 50 г;
  - Лук репчатый – 100 г;
  - Морская капуста – 100 г;
  - Зелень укроп и петрушка на выбор пару веточек;
  - Соль и перец по вкусу;
  - Уксус – 2 ст., ложки (можно заменить свежевыжатым лимонным соком).
- 

Заправить салатик можно двумя способами:

- Сметана 10% – 2 ст., ложки;

ИЛИ

- Подсолнечное масло – 1-2 ст., ложки (можно оливковое масло)

#### Приготовление:

1. - Печень сварить и нарезать на мелкие кусочки;
  2. - Капусту белокочанную шинкуем тонкими ломтиками;
  3. - Морскую капусту немного измельчаем;
  4. - Лук очищаем и нарезаем тонко полукольцами;
  5. - Морковь очищаем и натираем на терке;
  6. - Зелень промываем и измельчаем;
  7. - Все ингредиенты перемешиваем, солим, перчим и сбрызгиваем уксусом;
  8. - заправляем салат сметаной или подсолнечным маслом.
- 

Приятного аппетита!