Wątróbki kurczaka z szałwią

Wątróbki kurczaka są łatwo dostępne i znakomicie nadają się do mrożenia, warto więc mieć mały ich zapas w zamrażarce. Dodatek aromatycznych składników, takich jak świeża szałwia i ocet balsamiczny, może uczynić z nich niezwykłe danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 kromek bułki paryskiej
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
15 g masła
1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
2 ząbki czosnku, posiekane
400 g wątróbki kurczaka
225 g małych pieczarek, przekrojonych na ćwiartki
2 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki świeżej szałwii, porwanej
sól i pieprz
posiekana pietruszka, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 180ºC. Ułożyć kromki bułki paryskiej na blasze do pieczenia. Lekko posmarować wierzch kromek łyżką oliwy i piec 10 minut, aż się przyrumienią.

2) Rozgrzać pozostałą oliwę z masłem na patelni z grubym dnem. Dodać cebulę i czosnek i smażyć na średnim ogniu 2–3 minuty lub do chwili, aż cebula i czosnek zmiękną.

3) Dodać wątróbkę oraz grzyby i smażyć, ciągle mieszając, aż się przyrumienią. Jeśli jakiś kawałek wątróbki jest za duży, rozdzielić go łopatką na mniejsze części.

4) Dodać ocet balsamiczny, posiekaną szałwię i sól. Zmniejszyć ogień i smażyć kolejne 5–10 minut lub do chwili, aż wątróbka będzie usmażona.

5) Podawać wątróbkę na kromkach zrumienionej bułki paryskiej, przybraną świeżą pietruszką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 315 kcal, 24 g białka, 12,5 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 29 g węglowodanów (w tym 2 g cukrów), 1,5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock