

Топ блюд из печени для похудения



Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



Пирожки с печенью “Как из детства”

100 Ккал/1 пирожок (100 г)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- Мука цельнозерновая 250 г
- Отруби 250 г
- Яйцо 1 шт.
- Вода 50 мл
- Псиллиум 1 ч.л
- Кефир обезжиренный 250 мл
- Соль 1 ч.л

- Сода 0,5 ч.л

Для начинки:

- Печень 500 г
- Лук репчатый 3 шт.
- Морковь 2 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стакан кефира выливаем в миску, вбиваем яйцо, насыпаем чайную ложку соли, и чуть больше половины ложки соды.
2. Псиллиум смешиваем с водой и даем ему 5 минут набухнуть, добавляем в будущее тесто.
3. Далее постепенно добавляем муку напололам с отрубями (перемолотыми), мешаем, пока не получим упругое, не липнущее к рукам тесто.
4. Почистить и помыть морковь и лук. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке.
5. Помыть печень и порезать на кубики.
6. На растительном масле обжарить лук и морковь.
7. Соединить печень с овощами и тушить на самом медленном огне минут 25-30, под накрытой крышкой.
8. Когда печень с овощами остынет, перемолоть все в блендере или 2 раза в мясорубке. Посолить и поперчить. Хорошо перемешать.
9. Формируем пирожки - их можно смело обжарить на сковороде или запечь в духовке 15-20 минут при 180 градусах.



Белковый салат с куриной печенью

60 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Печень куриная 300 г
- Огурцы маринованные 3 шт.
- Яичные белки 4 шт.
- Вода для варки 2 л.
- Лук репчатый 1 шт.
- Йогурт натуральный обезжиренный 2 ст. л.

- Горчица 1 ч. л.
- Чеснок 2 зуб.
- Укроп 5 г
- Петрушка 5 гр.
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень отварить в подсоленной воде, дать остыть.
2. Огурцы нарезать кубиками.
3. Мелко нашинковать луковицу, обдать кипятком, чтобы ушла горечь.
4. Яйца отварить, нарезать кубиками.
5. Остывшую печень нарезать кубиками.
6. Для заправки смешать йогурт, измельченный чеснок и горчицу, хорошо перемешать, дать постоять 5-7 минут.
7. Зелень мелко нарубить.
8. Смешать все ингредиенты в глубокой миске или салатнике.



Оладьи печёночные "Традиционные"

100 Ккал/100 г

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Печень говяжья 400 г
 - Морковь 1 шт.
 - Лук репчатый 1 шт.
 - Яйцо 1 шт.
 - Овсяные отруби 2.5 ст.л.
 - Соль по вкусу.
-
- Лук зеленый 10 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень очистить от жилок и пленок, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.
2. Лук мелко нашинковать, морковь натереть на мелкой терке. Добавить к печени.
3. Добавить яйцо, соль, отруби, хорошо перемешать.
4. Дать постоять минут 15, чтобы отруби набухли.
5. Жарить оладьи на разогретом оливковом масле (пару пшиков) с двух сторон до готовности.
6. Готовое блюдо посыпать рубленым зеленым луком.





Брускетта с паштетом “Фуа-гру...ша”

60 Ккал/1 брускетта



Котлетки из печени “Витаминные”

90 Ккал/100 г



Печёночный торт

80 Ккал/100 г

Эти и другие рецепты для похудения вы можете найти в нашей базе рецептов!

[Получить доступ к базе рецептов:](#)

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные обновления!

Узнать подробности о программах Сергея Обложко и записаться вы можете по ссылке:

<http://hudeem-online.com/program>

