

# ПЕЧЕНЬ И БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ



Печень - один из полезнейших мясных продуктов, поскольку в ней содержатся дефицитные аминокислоты, масса витаминов и минералов. Неудивительно, что ее назначают беременным и детям! Однако печень обладает особым запахом и характерной горчинкой; чтобы избавиться от них, кусочки печени перед готовкой можно замочить в молоке или в специальном маринаде. Острые и пахучие специи, фрукты, сметана также снимают неприятный привкус, поэтому часто включаются в



Печень среди продуктов убоя скота по разнообразию питательных веществ не имеет себе равных, и потому относится к специфическим продуктам деликатесного и диетического назначения.

О целебных свойствах блюд из печени знали еще в Древнем Египте. Задолго до открытия витамина А. Авиценна в «Каноне врачебной науки» (1025 г.) писал: «Сок козьей печени дается от к... в мази».

Она содержит большое количество полноценного белка, много железосодержащих, необходимых для здоровья, и медьсодержащих белков, причем железо и медь усваиваются организмом. Печень богата витаминами и минеральными веществами, поэтому она имеет, помимо питательных свойств, еще и лечебные свойства.





Чем моложе животное, тем нежнее будет печень. Выше ценится печень говяжья и телячья, так как у нее слабее выражен горьковатый привкус. Славится не только телячья печень, но и печень ягненка или печень степной овцы.



Говяжья печень темного красно-коричневого цвета и имеет наибольший вес 4-5 кг. Она обладает крепким и резким вкусом, иногда чуть горьковатым. Если ее в течение нескольких часов вымачивать в молоке, ее вкус становится более мягким. Лучше, предпочесть телячью печень, так как она более нежная. Говяжья печень годится для жарки, запекания в гриле, приготовления во фритюре и приготовления клецек. Свиную печень можно отличить от говяжьей по размерам и по



Печень перед употреблением тщательно промывают для удаления желчи; для этого ее нарезают на пластины толщиной 8—12 см и в течение 2—3 ч вымачивают в холодной проточной воде. Цвет на разрезе – светло- или темно-серый. Консистенция сочная однородная без соединительных тканей и сухожилий. Хранят около 3-х часов в горячем состоянии, для более длительного хранения охлаждают и хранят в холодильнике до 48 часов.



В печени содержится 70—73% воды, 2—4% жира, 17—18% белков, в том числе все незаменимые аминокислоты. Печень очень богата витаминами группы В, в ней имеются витамины А, D, E, значительное количество ферментов и экстрактивных веществ, железа, фосфора. Измельченная вареная печень хорошо поглощает жир и масло. Благодаря этому, а также высокой пищевой ценности, ее можно использовать для приготовления различных деликатесных вареных и жареных блюд, закусок, паштетов.

# Паштет из

печени. Готовить паштет будем из говядины, говорят что она полезнее чем, например свиная.

Для рецепта печеночного паштета нам понадобятся

- печень (обязательный ингредиент), приблизительно полкило
- сливочное масло, грамм 200
- репчатый лук, одна-две луковицы
- соль, перец по вкусу

## Как приготовить паштет из печени

Берем кусок свежей говяжьей печени.

Нарезаем ее на кусочки размером со спичечный коробок примерно. Кидаем печень на сковородку и начинаем обжаривать ее на сливочном масле. Масло сразу все в сковороду кидать не надо, совсем чуть-чуть, оно нам еще пригодится. Пока печень жарится нарезаем репчатый лук и тоже отправляем в сковородку. Солим, перчим по вашему вкусу и изредка помешивая жарим до готовности лука. Лук должен стать абсолютно мягким. Отрегулируйте огонь так, чтобы все жарилось и не пригорало.

Когда лук и печень будут готовы, берем миску поглубже и прямо из сковородки переваливаем в нее горячую печень. Выкладываем все: печень, лук, масло. Берем блендер и измельчаем печень. Блендер все тщательно перемешает и получится однородная масса, почти паштет. Но это еще не все. Теперь самое главное. Кидаем в чашку, пока печень не остыла, сливочное масло и блендером превращаем печень и масло в однородную массу.

Масло растает, так как печень еще горячая и равномерно перемешается с печенью.

Теперь накрываем нашу крышечкой и ставим в холодильник чтобы паштет из печени



# Печенка по- строгановски

## Что нужно:

- пучок укропа
- соль
- масло сливочное – 50 г
- пучок зеленого лука
- лук репчатый – 2 шт.
- говяжья печенка – 800 г
- молоко – 500 мл
- сметана – 200 г

## Что делать:

### шаг 1

Печенку вымыть, очистить от пленки и нарезать соломкой. Положить в миску, залить молоком и оставить на 30 мин., затем отбросить на дуршлаг. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить и измельчить.

### шаг 2

Разогреть в сковороде масло, обжарить репчатый лук, 4 мин. Добавить печенку и готовить, помешивая, 5 мин.

### шаг 3

Добавить зелень и сметану. Тушить на небольшом огне 7 мин.





# Печеночные

## котлеты

- Печень говяжья — 500 г
  - Рис — 100 г
  - Мука — 200 г
  - Специи (соль, перец черный. По вкусу.)
  - Масло растительное (для жарки)
  - Чеснок — 5-6 зуб.
  - Морковь — 1 шт
  - Лук репчатый — 1 шт
1. Подготовить все необходимые продукты.
  2. Отварить рис до готовности.
  3. Пропустить через мясорубку (блендер) печень, лук, морковь, чеснок. В готовый фарш добавить отваренный рис. Посолить, поперчить. Добавить муку. Фарш должен получиться густым, гуще чем на оладьи.
  4. Жарим котлеты на растительном масле. Выкладываем на сковороду столовой ложкой. Т.к. фарш получается густой, то помогаем пальцем снимать фарш с ложки.



**Спасибо за  
внимание!**

