

# Смажена печінка з цибулею та яблуками

Смажена печінка з цибулею та яблуками є прекрасним вибором для святкового обіду чи вечері на швидку руку. Подавати цю корисну страву можна з картоплею, овочами, пастою і салатом. Правильно приготована печінка перетвориться в кулінарний смачний шедевр, який захочеться готувати знову, додаючи різноманітні прянощі та інгредієнти.

*Печінка має ніжний смак, хоча це залежить від віку тварини. Чим молодша тварина тим печінка смачніша. Головний секрет приготування смачної печінки полягає в тому, що необхідно вибрати якісний свіжий продукт. Хороша печінка — пружна, м'яка, волога, блискуча, без засохлих місць і подряпин, з приємним і трохи солодкуватим ароматом. Якщо відчувається кислий запах, не варто купувати її, оскільки вона уже не свіжа, про це теж можна дізнатися із кольору м'якоті — чим вона старша, тим печінка темніша. Неприпустимі теж на поверхні субпродукту кров'яні згустки, кровоносні судини і зеленуваті плями, які є ознакою пошкодження жовчного міхура — в цьому випадку печінка буде дуже гірчити.*

*Свіжа яловича печінка має колір перезрілої черешні – червоно-коричнюватий, а якщо її злегка проткнути ножем, з'явиться червона кров. Теляча печінка світліша і ніжніша яловичої, у неї більш делікатний смак.*

*Молоко творить з печінкою чудеса – після вимочування вона набуває оксамитову м'якість і ніжність.*

*Якщо подивитися на джерела будь-якого вітаміну, то, мабуть, у кожному обов'язково буде печінка. У її складі високий вміст життєво важливих мінеральних речовин: мідь, цинк, залізо, фосфор. Багата вона вітамінами B6, B12, A, E, C. Печінку важливо включати в раціон харчування дорослим і дітям (з певного віку).*

- 
- 500 гр телячої чи яловичої печінки

- 500 мл холодного молока
- 5 середніх цибулин
- 5 яблук
- 3-4 ложки олії
- 2-3 ложки борошна для панірування
- сіль, свіжозмелений перець
- дрібка свіжого чи сухого посіченого майорану

Якщо печінка одним шматком, необхідно зняти із неї плівку, видалити великі судини та нарізати скибками 1 см. Якщо шматки уже нарізані, тоді промити під холодною проточною водою та зняти з них верхню плівку. Скласти їх у миску і залити холодним молоком на 30 хв.

Почистити цибулю та нарізати кільцями товщиною 0,5 см.

Почистити яблука, вийняти серединку спеціальним круглим ножом та порізати товстими кільцями.

Розігріти сковорідку на середньому вогні із 2 ложками олії та обсмажити в ній яблука до золотистої скоринки з обох боків. Відкласти їх на таріль та тримати у теплому місці.

Печінку вийняти із молока, промокнути паперовим рушником та запанірувати у борошні. На сковорідку долити решту олії та обсмажити печінку до золотистого кольору, спочатку на великому вогні а потім на середньому, 3-5 хв. з кожного боку. Коли шматки печінки засмажилися уже з одного боку, перевернути їх та посолити з обсмаженого боку, поперчити та притрусити майораном. Готову печінку теж відставити на таріль та тримати в теплі.

Зняти із сковорідки нагорілі чорні частинки, додати якщо потрібно ще олії і обсмажити цибулю на середньому вогні до золотистого кольору.

Подавати шматки печінки із цибулею та яблуками, як доповнення можна додати картопляне пюре.

















