



Говяжья печёнка богата на витамины и минеральные вещества очень

необходимые для человеческого организма.

Она содержит витамины групп В, А, Е, К, магний, фосфор, железо, кальций.

Благодаря высокому содержанию железа, в своем составе, печень особенно будет полезна тем, у кого например низкий гемоглобин. Итак, если вам не безразлично ваше здоровье, то обязательно включайте говяжью печенку в свой рацион. *Перед приготовлением прочитайте* □

[как приготовить говяжью печень мягкой](#)

**Говяжья печень**, приготовленная в мультиварке по рецепту, который я вам хочу предложить, получается очень вкусной, нежной и аппетитной.

Итак, для того, чтобы приготовить говяжью печёнку в сметанном соусе, в мультиварке нам нужно:

*Говяжья печенка 06 - 0,7 килограмма;*

*Морковь — 2 средних шт;*

*Сметана — 100 г;*

*Лук — 2-3 шт.;*

*Подсолнечное масло;*

*Соль, сахар, можно добавить ваши любимые специи по вкусу.*

Мелко шинкуем очищенный и помытый лук. Морковь натираем на крупной тёрке, можно на терке для корейских салатов. После включаем мультиварку, ставим на режим жарки, разогреваем подсолнечное масло, затем обжариваем нашинкованный лук и натертую морковку.

Когда немного спассеруется лук с морковкой, следует добавлять говяжью печенку ( помытую, очищенную от пленок и обязательно желчных протоков и порезанную на средние кусочки).

Печень слегка обжариваем, вливаем сметанку, солим, кладем специи и щепотку сахара ,

добавляем немного водички и ставим мультиварку на режим “тушение” на 20-30 минут.  
У вас получается нежное, очень сочное блюдо, к такой печенке подойдет любой гарнир:

[картофель тушеный](#)

, рис, гречневая каша, макароны и т.д.

**Говяжья печень в мультиварке** готова.

Желаю всем приятного аппетита!