

Wątróbka z mandarynkami

Autor: **Rewia**Przepisów: **1166** Ocena: **10025**

3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 500 g wątróbki drobiowej
- puszka mandarynek w zalewie
- pół litra mleka
- 2 szalotki
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżka miodu
- sok z połowy pomarańczy
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia
- mąka do panierowania
- rozszponka do dekoracji

Sposób przygotowania:

- 1 Czas przygotowania 50 minut. Cena jednej porcji około 1,50 zł
- 2 Wątróbkę dokładnie płuczemy i wycinamy wszy stkie błony, zwracając szczególną uwagę na miejsca, w których mogą się znajdować resztki żółci. Wycinamy je z zapasem, żeby potrawa nie była gorzka. Wątróbkę zalewamy mlekiem.
- 3 Miksujemy, do uzyskania jednolitego sosu, oliwę, ocet winny, sok z pomarańczy i miód. Doprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy.
- 4 Wątróbkę osączamy z mleka, osuszamy i lekko obtaczamy w mące. Smażymy po 2-3 minuty z każdej strony pilnując, by nie przekroczyć tego czasu, bo wątróbka stanie się twarda. Przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce. Pokrojoną w talarki szalotkę gotujemy 5 minut w osolonej wodzie.
- 5 Na talerzu układamy wątróbkę, odcedzoną szalotkę i osączone z zalewy mandarynki. Polewamy sosem i dekorujemy rozszponką.
- 6 Wartość odżywcza jednej porcji 225 kcal Białko 19 g/Tłuszcz 28 g/Węglowodany 27 g

Źródło: Rewia

Twoje notatki do przepisu: