

Restovaná hydinová pečeň



27. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu

- 100 g očistenej kuracej alebo morčacej pečene
- lyžice za studena lisovaného slnečnicového oleja alebo olivového
- majoránka
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Na rozpálenú panvicu nalejeme lyžicu oleja a pridáme očistenú pečeň. Restujeme krátko zo všetkých strán, pokým pečeň nezíska farbu. Po 4 - 6 minútach restovania pečeň okoreníme, osolíme a pridáme majoránku. Pokiaľ je to možné, použijeme čerstvú, ak máme iba sušenú, rozmrvíme ju pred pridaním v dlani. Pečeň môžeme na záver podliať trochou vody a nechať 2 minúty podusieť - získame tak šťavu.

Ako prílohu môžete podávať v 2. fáze napríklad [cuketové rezance](#) alebo od 3. fázy 2 lyžice ryže.