



Μοσχαρίσιο συκώτι αλά κρεμ

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

7'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γρ. μοσχαρίσιο συκώτι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 1 κ.γ. μουστάρδα, Ντιζόν
- 2 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο
- 1/2 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 100 γρ. ρύζι μπασμάτι, για το σερβίρισμα
- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

288 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	7.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.5 Υδατ/κες (γρ.)
14%	21%	37%	4%
3.4 Σάκχαρα (γρ.)	27.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
4%	54%	4%	27%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε το συκώτι σε κομμάτια 3-4 εκ., αλατοπιπερώνουμε, και σοτάρουμε στο τηγάνι για 1 λεπτό από κάθε πλευρά.
- Αφαιρούμε το συκώτι από το τηγάνι και αφήνουμε στην άκρη, σε ένα **μπολ**, μέχρι να το χρειαστούμε.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ίδιο τηγάνι για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να χρυσαφίσει.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμα.
- Σβήνουμε με το κρασί και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.
- Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, τη μουστάρδα, το θυμάρι, την πάπρικα, αλάτι, πιπέρι, ανακατεύουμε, και βράζουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να αρχίσει να κοχλάζει η κρέμα.
- Αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά, προσθέτουμε το συκώτι στο τηγάνι και ανακατεύουμε ώστε να καλυφθεί καλά με τη σάλτσα.
- **Σερβίρουμε** με **ρύζι** και πασαλίζουμε με μαϊντανό ψιλοκομμένο.