

Το μοσχαρίσιο-συκώτι είναι μια τροφή πολύ πλούσια σε σίδηρο, βιταμίνες και πρωτεΐνη. Αυτή η συνταγή είναι πολύ εύκολη και γρήγορη και θα σας δώσει το πιο νόστιμο και τρυφερό συκώτι που έχετε φάει. Θα το φάνε ακόμη και αυτοί που δεν συμπαθούν το συκώτι!

Τι θα χρειαστείτε

Για το μαρινάρισμα: 1 κούπα γάλα, 1 κ.γλ. ξύδι

500 γρ. συκώτι μοσχαρίσιο

5 κ.σ. ελαιόλαδο

Μισή κούπα φρυγανιά

Αλάτι, πιπέρι

Λεμόνι

Συκώτι μοσχαρίσιο πανέ

Εκτέλεση συνταγής

Σε μπολ ρίχνουμε το γάλα και το ξύδι και ανακατεύουμε. Βάζουμε το συκώτι κομμένο σε λωρίδες και το αφήνουμε να μαριναριστεί για μισή ώρα.-

Βάζουμε τη φρυγανιά σε πιάτο. Στραγγίζουμε το συκώτι από τη μαρινάδα, το αλατοπιπερώνουμε και το πανάρουμε απευθείας στη φρυγανιά. Αν θέλουμε βάζουμε και λίγη ρίγανη στο πανάρισμα (την ανακατεύουμε στη φρυγανιά).

Βάζουμε το μισό ελαιόλαδο σε τηγάνι και τη μισή ποσότητα του συκωτιού και τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά. Μόλις ροδίσει από τη μια μεριά, το γυρνάμε από την άλλη και σβήνουμε με το χυμό από το μισό λεμόνι.

Αφαιρούμε την πρώτη παρτίδα, προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι και συνεχίζουμε με το υπόλοιπο συκώτι. Σβήνουμε και αυτό με το υπόλοιπο λεμόνι μόλις ροδίσει και το γυρίσουμε.

Βάζουμε το συκώτι να στραγγίσει λίγο σε χαρτί κουζίνας από τυχόν περιττά λάδια.

Σερβίρουμε με φέτες λεμονιού και φιλοκομμένο άνηθο.

Καλή απόλαυση!

Συκώτι μοσχαρίσιο πανέ

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε μπολ ρίχνουμε το γάλα και το ξύδι και ανακατεύουμε. Βάζουμε το συκώτι κομμένο σε λωρίδες και το αφήνουμε να μαριναριστεί για μισή ώρα.-
- 2 Βάζουμε τη φρυγανιά σε πιάτο. Στραγγίζουμε το συκώτι από τη μαρινάδα, το αλατοπιπερώνουμε και το πανάρουμε απευθείας στη φρυγανιά. Αν θέλουμε βάζουμε και λίγη ρίγανη στο πανάρισμα (την ανακατεύουμε στη φρυγανιά).
- 3 Βάζουμε το μισό ελαιόλαδο σε τηγάνι και τη μισή ποσότητα του συκωτιού και τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά. Μόλις ροδίσει από τη μια μεριά, το γυρνάμε από την άλλη και σβήνουμε με το χυμό από το μισό λεμόνι.
- 4 Αφαιρούμε την πρώτη παρτίδα, προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι και συνεχίζουμε με το υπόλοιπο συκώτι. Σβήνουμε και αυτό με το υπόλοιπο λεμόνι μόλις ροδίσει και το γυρίσουμε.
- 5 Βάζουμε το συκώτι να στραγγίσει λίγο σε χαρτί κουζίνας από τυχόν περιττά λάδια. Σερβίρουμε με φέτες λεμονιού και φιλοκομμένο άνηθο. Καλή απόλαυση!