

Hígado a la Egipcia

El hígado es un alimento **rico en hierro**, habitual en dietas para anemia ferropénica. Su **déficit causa síntomas como fatiga, bajo rendimiento y un sistema inmunológico débil**. Tan sólo **100g de este alimento aporta 9mg** de este mineral, es decir, el **50% RDA**, recomendaciones diarias de un adulto.

INGREDIENTES:

- 250g Hígado de cordero o pollo
- 1 Cebolla grande
- 3-4 Dientes de ajo
- 400g Tomate triturado
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de vinagre o zumo de limón
- ¼ Cucharadita pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- Perejil o cilandro fresco (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar los ajos y machacar en un mortero con un poco de sal y la pimienta, desleír con el vinagre (o zumo limón).
2. Adicionar la majada al hígado troceado. Dejar macerar 10 minutos.
3. Mientras, pelar la cebolla y picar los más pequeño posible
4. Sofreír la cebolla con un poco de aceite, agregar el hígado con su majada y cocinar hasta que se evapore todo el líquido.
5. Añadir el tomate triturado y proseguir la cocción unos 15 minutos más.
6. Servir espolvoreando con un poco de perejil o cilandro picado.