

Капуста тушеная с куриными сердечками



На 100 грамм:
Калорийность: **74,43 ккал.**
Белки: **6,35 г.**
Жиры: **3,48 г.**
Углеводы: **4,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapusta-tushenaya-s-kurinyimi-serdechkami/>

Ингредиенты:

- куриные сердечки — 500 г
- капуста — 0,5 кочана
- томатная паста — 2 ст. ложки
- репчатый лук — 1 шт
- морковь — 1 шт
- кориандр — 0,5 ч. ложки
- мускатный орех — 0,25 ч. ложки
- лавровый лист — 1 шт
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Сердечки помыть и очистить. После потушить до полуготовности. И затем переложить в посуду с толстым дном.

Нарезать полукольцами лук и пассеровать в той же сковороде, где до этого были куриные сердечки. После добавить к луку натертую на терке морковь. Развести водой томатную пасту и залить в морковь с луком. Тушить около пяти или семи минут. Переложить к сердечкам. Капусту нашинковать и добавить к общей массе. Все поперчить, посолить, добавить любых специй по вкусу (кориандр, мускатный орех и другие), лавровый лист. Все перемешать и тушить около 1-1,5 часов.

Подавать блюдо со свежей зеленью.