

# Куриные сердечки на шпажках



На 100 грамм:  
Калорийность: **159 ккал.**  
Белки: **13,6 г.**  
Жиры: **9,7 г.**  
Углеводы: **4,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-serdechki-na-shpazhkah/>

## Ингредиенты:

- 600 г куриных сердечек
- 2 ст. л. апельсинового сока
- 2 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 зубчика чеснока
- перец чили
- корень имбиря
- свежемолотый черный перец
- семена кунжута

## Приготовление:

У сердечек обязательно отрезать открытую часть, она довольно жирная и выглядят они так аккуратнее. Промыть сердечки от сгустков крови, внутри их много. Замочить сердечки в ледяной воде на 30 минут, вновь тщательно промыть, обсушить. Чеснок измельчить, перец чили крупно нарезать, удалив семена, корень имбиря натереть. В контейнере с крышкой смешать апельсиновый и лимонный сок, соевый соус, чеснок, чили, имбирь, черный перец, выложить в маринад сердечки, тщательно перемешать, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 2-3 часа. В процессе маринования несколько раз перемешать сердечки. Если есть вакуумный контейнер, то мариновать 30-40 минут при комнатной температуре. Освободить сердечки от маринада, нанизать на деревянные шпажки. Обжарить сердечки со всех сторон на сковороде с антипригарным покрытием. Вынуть шпажки с сердечками из сковороды, сковороду дегласировать белым сухим вином, водой или апельсиновым соком (1-2 ст. л.), вернуть сердечки в сковороду, готовить еще пару минут, все время переворачивая шпажки. Сразу же подать к столу, посыпав жареными семенами кунжута, гарнировав

зеленым салатом.

Я делаю довольно острый маринад, но если не нравится имбирь и чили, то их можно исключить. Кол-во не пишу, тут лучше по вкусу. После обрезки и промывания у меня остается чуть больше 400 г сердечек. Соевый соус использую легкий, соль уже не добавляю. Сердечки получаются очень мягкими и ароматными.