

## Куриные сердечки с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **91 ккал.**  
Белки: **7,7 г.**  
Жиры: **3,7 г.**  
Углеводы: **5,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-serdechki-s-ovoshami/>

### **Ингредиенты:**

- 200 г куриных сердечек
- 1 упаковка смеси замороженных овощей с помидорами
- в оригинале присутствовал картофель, но лучше без него
- 2 зубчика чеснока
- соль, черный перец по вкусу

### **Приготовление:**

Куриные сердечки отварить до полуготовности в подсоленной воде. Разложить по горшочкам. Быстро, не доводя до готовности, обжарить овощи на сухой сковороде, поперчить, разложить по горшочкам. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Чеснок измельчить, выложить в горшочки, готовить еще 15 минут.