

## Куриные сердечки с шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **105,5 ккал.**  
Белки: **9,3 г.**  
Жиры: **6,8 г.**  
Углеводы: **1,8 г.**

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

### Ингредиенты:

- куриные сердечки (200 г)
- шампиньоны свежие (90 г)
- лук репчатый (40 г)
- йогурт без сахара (60 г)
- специи (соль, перец)
- оливковое масло (5г)

### Приготовление:

Куриные сердечки моем, отрезаем нижнюю часть (с сосудиками и жирком).

Разрезаем сердечки пополам и выкладываем на сковороду, заливаем небольшим количеством воды.

Тушим примерно 15-20 минут. Если вода выкипает, доливаем ее снова. Тушим хорошенько, чтобы сердечки не были жесткими.

После тушения добавляем оливковое масло, перемешиваем и всыпаем предварительно очищенный и порезанный на полукольца лук.

Спустя пару минут туда же отправляем и шампиньоны (почищенные и нарезанные на пластинки).

Продолжаем тушить 5-10 минут, добавив по вкусу соль, немного перца или любимой приправки.

Вливаем йогурт, перемешиваем и тушим еще минуту.