

# Куриные сердечки в сметане



На 100 грамм:  
Калорийность: **131,43 ккал.**  
Белки: **11,56 г.**  
Жиры: **8,35 г.**  
Углеводы: **2,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-serdechki-v-smetane/>

## Ингредиенты:

- сердечки куриные -500 г
- морковь - 1 шт
- лук репчатый -1 шт
- сметана 15 % - 2 ст.л. или натуральный йогурт
- лук порей -20 г
- оливковое масло -2 г
- соль, специи по вкусу

## Приготовление:

Сердечки промываем, убираем лишний жирок.

Режем небольшими кусками лук и отправляем на горячую сковородку с капелькой масла.

После того как лук стал золотистым, отправляем к нему сердечки.

Тушим минут 12 и добавляем нарезанную небольшими брусочками морковь. Тушим еще 3 минуты, постоянно помешивая.

Далее соль, специи и чуточку черного молотого перца.

Следом за приправами 2 ст.л. сметаны или йогурта. Всё тщательно смешиваем, даем потушиться еще пару минут и готово.

Посыпаем зелёной частью лука порея.