

Куриные сердечки в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **129 ккал.**
Белки: **11,6 г.**
Жиры: **8,1 г.**
Углеводы: **2,8 г.**

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

Ингредиенты:

- сердечки куриные -500г
- морковь - 1шт
- лук репчатый -1шт
- сметана 15 % - 2ст.л. или натуральный йогурт
- лук порей -20г
- оливковое масло -2г
- соль,специи по вкусу (у меня смесь корней-петрушка,сельдерей,пастернак и черный молотый перец)

Приготовление:

Сердечки промываем,убираем лишний жирок. Режем небольшими кусками лук. Чтобы не плакать-мочите нож периодически. Лук отправляем на горячую сковородку с капелькой масла. Я вообще просто мочу салфетку маслом и ею протираю сковородку. После того как лук стал золотистым, отправляем к нему сердечки. Тушим минут 12 и добавляем нарезанную небольшими брусочками морковь. еще 3 минуты тушим,помешивая. Далее соль,коренья 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 луком пореем -зеленой частью.