

Куриные сердечки в сырном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **177 ккал.**
Белки: **13,5 г.**
Жиры: **14,5 г.**
Углеводы: **1,6 г.**

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

Ингредиенты:

- куриные сердечки - 700 г
- сметана 20% - 3 ст. л. (с горкой)
- плавленый сыр ("янтарь") - 100 г
- чеснок - 2 зубчика
- лук репчатый - 1 шт
- зелень (укроп, петрушка) - 1 пучок
- соль, перец - по вкусу
- крахмал - 2 щепотки
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Сердечки вымыть, срезать лишний жир и сосуды. В глубокую сковороду добавить немного растительного масла и хорошо её разогреть. Выложить сердечки в сковороду, посолить и поперчить. Обжарить на сильном огне, интенсивно помешивая в течение 2-3 минут. Затем убавить огонь и оставить сердечки тушиться в собственном соку, примерно 15 минут.

Лук почистить и нарезать мелкими кубиками. Обжарить лук с добавлением растительного масла на отдельной сковороде, до золотистого цвета. Добавить жареный лук к куриным сердечкам, перемешать и оставить тушиться в течение 15 минут, иногда перемешивая. Зелень вымыть и обсушить. Мелко нарезать зелень. Чеснок почистить и пропустить через пресс. Сыр натереть на крупной тёрке.

Добавить в сковороду к куриным сердечкам сметану и сыр, перемешать. Сыр расплавится и наш соус станет однородным. Добавить в сковороду крахмал, чеснок и зелень. Довести соус до кипения, при необходимости досолить. Закрывать сковороду крышкой и снять с огня. Подать

нежные, вкусные куриные сердечки в сырном соусе горячими с любым гарниром.