Куриные сердечки

На 100 грамм:
Калорийность: **102 ккал.**
Белки: **8,7 г.**
Жиры: **6,1 г.**
Углеводы: **3,5 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-serdechki/

Ингредиенты:
- куриные сердца 0,5 кг
- лук репчатый 1 шт
- томатная паста 100 гр
- нежирная сметана 100 мл
- соль 1 ч л
- вода 1 стакан
- зелень
- чеснок

Приготовление:
Куриные сердца нужно, прежде всего, промыть.
А затем отделить сердца от ненужной белой части (включая аорты), отрезав ножом.
Лук нарезать мелко. Можно красный, можно и обычный.
На сковороду налить немного воды.
Тушить под крышкой, не прибавляя огня и помешивая периодически, в течение 15 минут.
Смешайте томатную пасту и сметану до однородности.
И вылейте на сковороду.
Сразу же влейте 1 стакан тёплой или горячей воды.
Перемешайте всё как следует.
Посолите по своему вкусу.
Добавьте любимых пряностей и по желанию чеснок.
И тушите под крышкой ещё полчаса!
Соус за это время уварится и приобретёт насыщенный цвет. Если вам покажется, что сердечки ещё не готовы, а соуса уже маловато добавьте ещё немного воды.