Куриные желудки по-корейски

На 100 грамм:
Калорийность: **84 ккал.**
Белки: **11,1 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **4,7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-zheludki-po-korejski/

Ингредиенты:
- куриные желудки - 500 г
- лук репчатый - 3 головки
- 1/2 стакана куриного бульона
- соевый соус - 1 ст. ложка
- чеснок - 5 зубчиков
- перец красный молотый
- кинза рубленая - 1 ст. ложка

Приготовление:
Желудки надрезать, снять внутреннюю пленку, тщательно промыть.
Отварить желудки в подсоленной воде, затем нарезать соломкой.
Лук тонко нашинковать, соединить с желудками, залить куриным бульоном и тушить 10 минут.
Добавить соевый соус, красный перец, мелко рубленный чеснок, перемешать и тушить еще 3–5 минут.
При подаче посыпать рубленой зеленью кинзы.
В качестве гарнира можно подать отварную спаржу.