Куриные желудки в соевом соусе

На 100 грамм:
Калорийность: **129 ккал.**
Белки: **13,1 г.**
Жиры: **2,9 г.**
Углеводы: **4,9 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-zheludki-v-soevom-souse/

Ингредиенты:
- 500-700 гр. куриных желудочков
- 3 луковицы
- 1 ст. л. сушёной петрушки
- соевый соус (любой)
- томатный сок или томатная паста

Приготовление:
Прежде всего нужно тщательно помыть и почистить жедудочки (у нас они продаются чищенные). Залить холодной водой и варить 1,5 часа (до полной мягкости).
Тем временем тонко порезать полукольцами лук и потушить его до мягкости в томатном соке или в воде с добавлением томатной пасты.
Как можно тоньше порезать пластинками желудочки, выложить их на сковороду к луку, добавить петрушку, посолить, полить соевым соусом и добавить воды, только аккуратно, ведь соевый соус и так солёный.
Тушить на сковороде в течении 5-10 мин., соус не должен гореть. Вот собственно и всё, на гарнир - овощной салат.