

Плов с куриными сердечками



На 100 грамм:
Калорийность: **101,24 ккал.**
Белки: **5,35 г.**
Жиры: **4,02 г.**
Углеводы: **11,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/plov-s-kurinyimi-serdechkami/>

Ингредиенты:

- куриные сердечки после разморозки и удаления жира получилось 700г (1кг)
- морковь 4шт (300г)
- лук репчатый 2-3шт (250г)
- оливковое масло 2 столовые ложки (30г)
- рис 1 1/2 стакана (я использовала пропаренный длиннозерный) (300г)
- вода 0,5 литра + 0,5 литра
- чеснок 5 зубчиков (15г)
- соль по вкусу
- приправа кумин (зира) по вкусу

Приготовление:

Первым делом, я готовлю все продукты для плова. Начинаю с куриных сердечек. Их нужно разморозить полностью и помыть. Затем, отрезать жир и удалить сгустки крови (который на краях сердечек) и разрезать каждое сердечко на половинки. Морковь чистим от кожуры и нарезать на длинные полосочки (именно в плове, такая форма моркови очень важна. В таком виде морковь не разваривается и остается красивой при подаче. Не упустите этот момент!). Лук чистим и нарезаем средними квадратиками. Могу сказать точно, что для плова можно брать лука и моркови в два раза больше - этим плов не испортишь!

В большой кастрюле с толстым дном (у меня на 4 литра), разогреваем масло и добавляем лук. Тушим лук на огне чуть больше среднего около 7-10 минут, либо пока лук не пожелтеет. (Говорят, от цвета лука очень зависит цвет плова). Затем, добавляем сердечки. Перемешиваем и солим (примерно, пол чайной ложки). Тушим до тех пор, пока куриные сердечки не пустят сок (5-7 минут). В это время ставим кипятиться воду в чайнике. Добавляем морковь и перемешиваем. Затем, заливаем кипятком, чтобы вода немного покрыла сердечки с овощами (примерно 0,5 литра, но все зависит от кастрюли). Добавляем приправу кумин (1-2

чайные ложки, либо по вкусу) и солим (примерно, 1 чайная ложка). Уже появится аромат плова! Все перемешиваем, доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и накрываем крышкой. Готовим около 20-30 минут. Через минут 10-15, пробуем бульон от куриных сердечек и овощей. Он должен стать более сладким и насыщенным. По желанию, добавляем соль и еще кумина.

За это время, очень хорошо промываем рис (около 7 раз). Рис я использую практически любой. Конкретно в этом рецепте я брала пропаренный длиннозерный рис. Чистим чеснок (около 5 зубчиков).

Ставим кипятиться воду.

Через 20-30 минут, покрываем куриные сердечки с овощами равномерным слоем риса. Очень аккуратно рис заливаем водой (я это делаю через маленькое ситечко), так чтобы она покрыла рис и была на 1 см больше поверхности риса (у меня, примерно ушло, 0,5 литра кипятка). Включаем максимальный огонь и варим, пока не увидим рис (но вода не должна полностью выкипеть). Затем, огонь уменьшаем на половину и вставляем в рис зубчики чеснока. Плов накрываем крышкой и готовим еще 7-10 минут. Затем, уменьшаем огонь на единичку, плов накрываем полотенцем, а сверху крышкой и даем настояться еще 10-15 минут.