



Желудки куриные по-грузински



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 75.5	Белки 10.1	Жиры 2.9	Углеводы 2.3

Ингредиенты

Мышечный желудок цыплят-бройлеров - 399 граммов
Лук репка - 197 граммов
Бульон куриный - 124 грамма
Чеснок - 2 грамма
Петрушка - 28 граммов
Укроп - 28 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

1. Желудки разрезают вдоль, удаляют содержимое с пленкой. 2. Подготовленные желудки промывают, выкладывают в кастрюлю. 3. Далее заливают холодной водой, ставят на огонь, доводят до кипения. 4. Желудки варят для мягкости на среднем огне (60-80 минут). 5. Готовые желудки откидывают на дуршлаг, промывают холодной водой, перебирают, отрезают тонкие слои. 6. Лук репчатый очищают, моют, мелко нарезают. 7. Разогревают сковороду, добавляют масло. В горячее масло выкладывают подготовленные желудки и лук. Желудки обжаривают вместе с мелкорубленным луком репчатым на среднем огне, помешивая, до золотистости (около 7-10 минут). 8. Делают чесночный соус. Для этого чистят чеснок, измельчают в чесночнице,солят, перчат. 9. Добавляют немного бульона в котором варились желудочки (0,5 стакана). Перемешивают. 10. Перед подачей блюдо заправляют соусом чесночным. Перемешивают. 11. Желудки куриные по-грузински готовы. 12. Моют и мелко режут зелень. 13. Блюдо подают с любимым гарниром, посыпают мелкорубленной зеленью. Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru