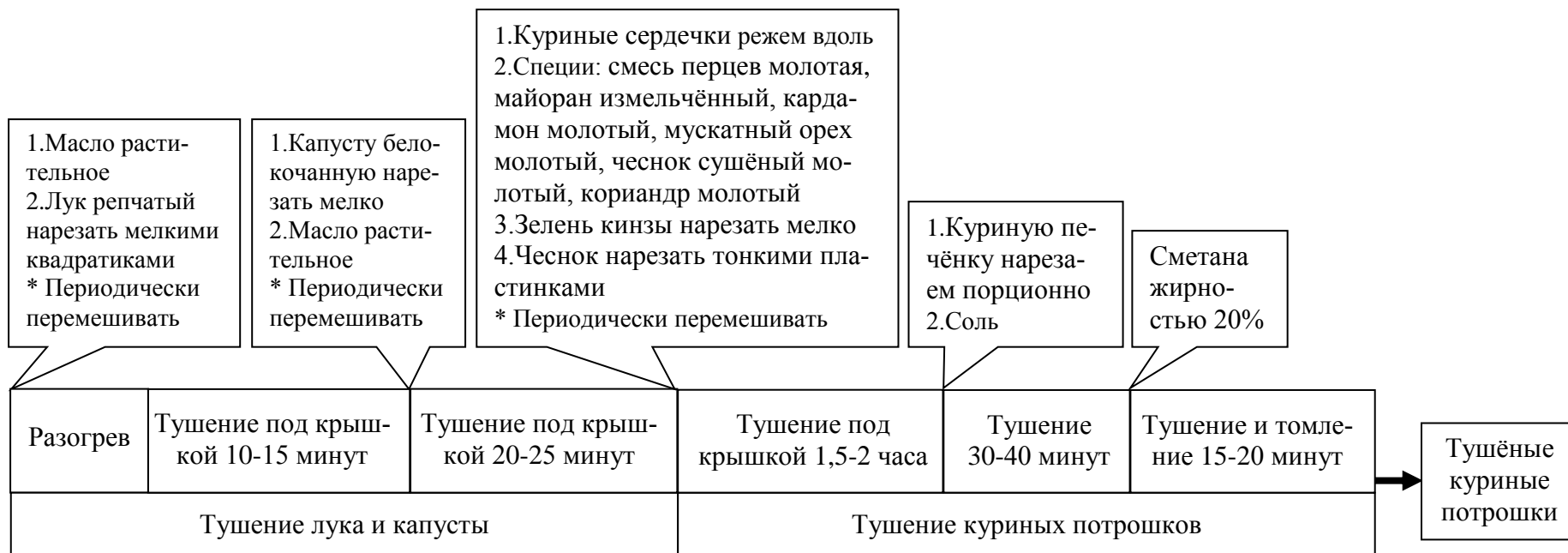


## Тушёные куриные потрошки с луком и капустой по-кавказски (Хурс С.П. - 02.04.2016)



1. Куриные сердечки – 0,85 кг
2. Куриная печёнка – 1,15 кг
3. Лук репчатый – 1 кг
4. Капуста белокочанная – 1 кг
5. Чеснок – 1 головка
6. Зелень кинзы - пучок
7. Смесь перцев молотая
8. Майоран измельчённый
9. Кардамон молотый
10. Мускатный орех молотый
11. Чеснок сушёный молотый – 10 г
12. Кориандр
13. Масло растительное – 100-150 г
14. Сметана жирностью 20% - 0,5 кг
15. Соль – 1,5 ст. ложки



## Тушёные куриные потрошки с луком и капустой по-кавказски (Хурс С.П. - 02.04.2016)



1. Берём куриные сердца



2. Размораживаем куриные сердца



3. Режем куриные сердца вдоль и промываем холодной водой



4. Берём охлаждённую куриную печёнку



5. Режем куриную печёнку порционно, удаляем прожилки и жир



6. Берём лук репчатый



7. Чистим лук репчатый



8. Режем лук репчатый мелкими квадратиками



9. Берём капусту белокочанную



10. Режем капусту белокочанную мелко



11. Берём чеснок



12. Чистим дольки чеснока



## Тушёные куриные потрошки с луком и капустой по-кавказски (Хурс С.П. - 02.04.2016)



13. Режем дольки чеснока тонкими пластинками



14. Берём зелень кинзы



15. Режем зелень кинзы мелко



16. Берём масло растительное



17. Берём специи



18. Готовим пропорции специй



19. Разминаем кориандр и смешиваем специи



20. Берём сметану жирностью 20 %



21. Ставим сковороду на огонь



22. Наливаем масло растительное в сковороду



23. Кладём лук репчатый в сковороду



24. Тушим лук репчатый под крышкой



Тушёные куриные потрошки с луком и капустой по-кавказски (Хурс С.П. - 02.04.2016)



25. Периодически перемешиваем лук, не давая ему пригорать



26. Кладём капусту в сковороду и поливаем маслом



27. Тушим под крышкой и даём капусте немного осесть



28. Периодически перемешиваем содержимое сковороды



29. Даём луку и капусте пустить сок



30. Снимаем крышку



31. Кладём куриное сердце в сковороду



32. Кладём смесь специй в сковороду поверх куриного сердца



33. Кладём кинзу в сковороду



34. Кладём чеснок в сковороду



35. Накрываем крышкой сковороду и тушим на малом огне



36. Снимаем крышку



Тушёные куриные потрошки с луком и капустой по-кавказски (Хурс С.П. - 02.04.2016)



37. Перемешиваем содержимое сковороды



38. Тушим под крышкой на малом огне



39. Периодически перемешиваем содержимое сковороды



40. Кладём куриную печёнку в сковороду



41. Кладём соль поверх куриной печёнки



42. Перемешиваем содержимое сковороды и тушим на среднем огне



43. В отдельную посуду откладываем часть тушёных потрошков



44. Вторую часть тушёных потрошков оставляем в сковороде для готовки



45. Кладём сметану в сковороду



46. Перемешиваем содержимое сковороды



47. Немного тушим и томим потрошки со сметаной



48. Подаём куриные потрошки на стол