

Сочное рагу из кабачков

Автор: Мухаббат

22.08.2011 07:06 - Обновлено 23.08.2011 08:59



Очень сочное рагу из кабачков. Главный принцип приготовления - томить на умеренном огне.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сочное рагу из кабачков

Автор: Мухаббат

22.08.2011 07:06 - Обновлено 23.08.2011 08:59

1 средняя луковица

2 зеленых болгарских перца

1 красный болгарский перец

1 средняя морковь

2 средних кабачка

3 средних помидора (очистить от кожицы)

2-3 ст.л. масло растительного (у меня оливковое)

2 зубчика чеснока

укроп

соль

1 ч.л. молотого мускатного ореха

1 ч.л. молотой паприки

Сочное рагу из кабачков

Автор: Мухаббат

22.08.2011 07:06 - Обновлено 23.08.2011 08:59

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук нарезать, разогреть сковороду, налить масло и обжарить лук до мягкости. Морковь очистить, разрезать пополам и нарезать полукружочками, добавить к луку, и жарить минут 10. Болгарский перец очистить, нарезать и добавить к луку, и моркови. Очищенные от кожицы помидоры нарезать кубиком, добавить к овощам и тушить 15 минут. Кабачки очистить, нарезать средним кубиком, выложить в сковороду, перемешать, посолить дать потушиться минут 5, затем накрыть крышкой и томить на медленном огне до готовности. В конце добавить измельченный чеснок, нарезанный укроп, мускатный орех и паприку. Перемешать, убрать с огня и дать настояться под крышкой минут 15.

Сочное рагу из кабачков

Автор: Мухаббат

22.08.2011 07:06 - Обновлено 23.08.2011 08:59



{comments on}