Овощное рагу с горохом нут

Автор: Мухаббат
10.10.2011 01:31 - Обновлено 10.10.2011 08:34



Сочное, вкусное и сытное рагу. Горох нут придает особую, восточную пикантность!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200-300 гр. гороха нут

1 средняя луковица
1 зеленый болгарский перец

1 красный болгарский перец

1 средняя морковь

1 средний кабачок

1 средний баклажан

2 средних помидора (очистить от кожицы)

2 ст.л. растительного масла (у меня оливковое)
2 зубчика чеснока
укроп

соль

молотый черный перец

0,5 ч.л. молотого мускатного ореха

0,5 ч.л. молотой паприки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Горох нут промыть, залить холодной водой и оставить на 6-8 часов. Слить воду в которой находился горох, налить достаточное количество чистой воды в кастрюлю, выложить горох нут и варить на среднем огне до готовности минут 20-30. Готовый горох откинуть на дуршлаг.

Лук очистить и нарезать кубиком. Разогреть сковороду, налить масло и обжарить лук до мягкости. Морковь очистить, разрезать пополам и нарезать кубиком, добавить к луку, и жарить минут 10. Болгарский перец очистить, нарезать кубиком и добавить к луку, и моркови. Баклажан очистить от кожицы, кабачок, не очищая нарезать кубиком и выложить в сковороду, посолить, перемешать и дать потушиться минут 5. Очищенные от кожицы помидоры нарезать кубиком, добавить к овощам и тушить 15 минут, затем накрыть крышкой и томить на медленном огне до готовности. В конце добавить измельченный чеснок, нарезанный укроп, мускатный орех, молотый черный перец, паприку и горох нут, перемешать и дать прогреться минут 5.

Готовое рагу убрать с огня и дать настояться под крышкой минут 15.

{jcomments on}