Молодые овощи с копчёной грудинкой, фасолью и зелёным горохом

Автор: Мухаббат
07.06.2012 07:52 -

Тушёные молодые овощи с копчёной грудинкой, придают блюду насыщенный вкус. Готовится это блюдо очень легко и довольно-таки быстро. Сытный и достойный ужин гарантирован!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 гр. копчёной свиной грудинки

2-3 небольшие головки молодого репчатого лука

2 средние молодые морковки

2 молодые картофелины

¼ часть кочана молодой капусты

1 молодой болгарский перец

1 банка (400 гр.) консервированной красной фасоли

200 гр. свежезамороженного зелёного горошка (если есть в наличии свежий, то его)

1 пучок укропа

3 зубчика молодого чеснока

0,5 ч.л. молотого мускатного ореха

0,5 ч.л. молотой красной паприки

2 ст.л. оливкового масла

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Копчёную грудинку нарезать средним кубиком.

Репчатый лук вымыть, очистить от шелухи, разделить напополам и каждую половинку нарезать на 5-6 сегментов.

Морковь вымыть, очистить от кожуры и нарезать кругляшками.

Картофель вымыть, очистить от кожуры и разделить на 4 части.

Капусту вымыть и крупно нарезать.

Болгарский перец, вымыть, удалить плодоножку и крупно нарезать.

Укроп вымыть и крупно нашинковать.

Чеснок очистить и мелко порубить.

С консервированной фасоли слить жидкость и промыть фасоль.

В кастрюлю с толстым дном налить оливковое масло и разогреть. Выложить нарезанную грудинку, обжарить до золотистого цвета на среднем огне. Добавить морковь, перемешать, жарить минуты 2. Следом добавить лук и болгарский перец, перемешать и жарить еще минуты 2. Выложить картофель и капусту, перемешать, слегка обжарить в течение 1 минуты, затем добавить совсем немного воды, накрыть крышкой и тушить до готовности всех овощей (в среднем около 7-10 минут).

Выложить горох (не размораживая), перемешать дать потомится минуты 2, добавить фасоль, чеснок, укроп, мускатный орех и паприку, посолить, перемешать и дать потомиться еще минуту. Накрыть крышкой и оставить на несколько минут. *Подавать блюдо горячим.*

{jcomments on}