Баранина с овощами

Автор: Мухаббат
14.11.2012 07:37 - Обновлено 14.11.2012 07:40



Безумно вкусное, сочное и ароматное блюдо. Конечно же, успех полностью зависит от качества мяса, а ещё секрет в том, что овощи долго не тушатся, а лишь слегка припускаются, тем самым остаются сочными, и не теряют форму. Приготовьте, однозначно порадуете себя и своих близких.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 гр. мякоти баранины с небольшим количеством жира

1 средняя головка репчатого лука

1 стручок сладкого перца (у меня красный)

2 моркови

3 помидора

3 зубчика чеснока

2 ст.л. оливкового или растительного масла

0,5 ч.л. молотого мускатного ореха

0,5 ч.л. зиры (кумин)

соль

несколько веточек райхона/базилика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мясо вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать средними квадратными брусочками.

Лук очистить, вымыть, разрезать напополам и нашинковать полукольцами.

У сладкого перца удалить плодоножки и семена, вымыть и нарезать толстой соломкой.

Морковь очистить, вымыть, разрезать напополам и нашинковать толстой соломкой (по диагонали).

Помидоры вымыть, очистить от кожуры (сделать крестообразный надрез, опустить на 30 секунд в кипяток, затем в холодную воду) и нарезать крупными дольками.

Чеснок измельчить. Базилик вымыть и отделить листочки.

В сковороду налить масло и разогреть. Выложить мясо и обжарить на среднем огне до румяной корочки, периодически помешивая. Добавить репчатый лук, перемешать, через 2-3 минуты добавить сладкий перец и морковь, перемешать и ещё через 3 минуты добавить помидоры дать потомиться ещё 5 минут на среднем огне. Посолить, добавить чеснок, мускатный орех, листочки райхона и зиру *(её надо предварительно размять подушечками пальцев, таким образом, она отдаст весь свой умопомрачительный аромат)* . Всё хорошо перемешать и потомить ещё пару минут. Выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться блюду несколько минут.

Подавать блюдо горячим.

{jcomments on}