



Открытая кухня
Анны Нечаевой
open-cook.ru

open-cook.ru » На второе » **Телятина с овощами**

Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook

ВКонтакте: vk.com/opencook

Телятина с овощами

5 октября 2011 14:29 · <https://open-cook.ru/recipes/telyatina-s-ovoschami>



open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Отличный пятничный ужин к хорошему светлому пиву!

На 2 порции:



open-cook.ru

Открытая кухня Анны Нечаевой

- 300 гр телятины
- 2 средних или 4 маленьких помидора
- 1 средняя морковь
- 3 маленьких сладких перца
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 луковицы

Мясо режем на мелкие кусочки:



Выкладываем его на раскаленную с растительным маслом сковороду, обжариваем на среднем огне:



ореп-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Мясо хорошо мешаем, чтобы обжаривалось со всех сторон:



ореп-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Мелко режем чеснок:



Добавляем его в мясо, когда почти все кусочки лишатся розового цвета:



Когда кухня заполнится ярким запахом чеснока, отправляем на сковороду лук, порезанный четвертинками колец:



Все перемешиваем и накрываем крышкой. Пока мясо пропитывается луковым ароматом, натираем на крупной терке морковь и присоединяем к мясу:



Спокойно нарезаем соломкой перец, избавленный от плодоножек и семян, отправляем в нашу шкворчащую компанию:



орен-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Когда перец станет мягким, добавляем в сковороду тонкие ломтики помидоров:



Тушим на среднем огне, не накрывая крышкой:



Пробуем мясо. Если оно готово, добавляем 1 ст. ложку муки и тщательно перемешиваем, чтобы не образовались комочки. Держим на огне еще минуты 2 и выключаем:



ореп-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Приятного аппетита и хороших выходных!

