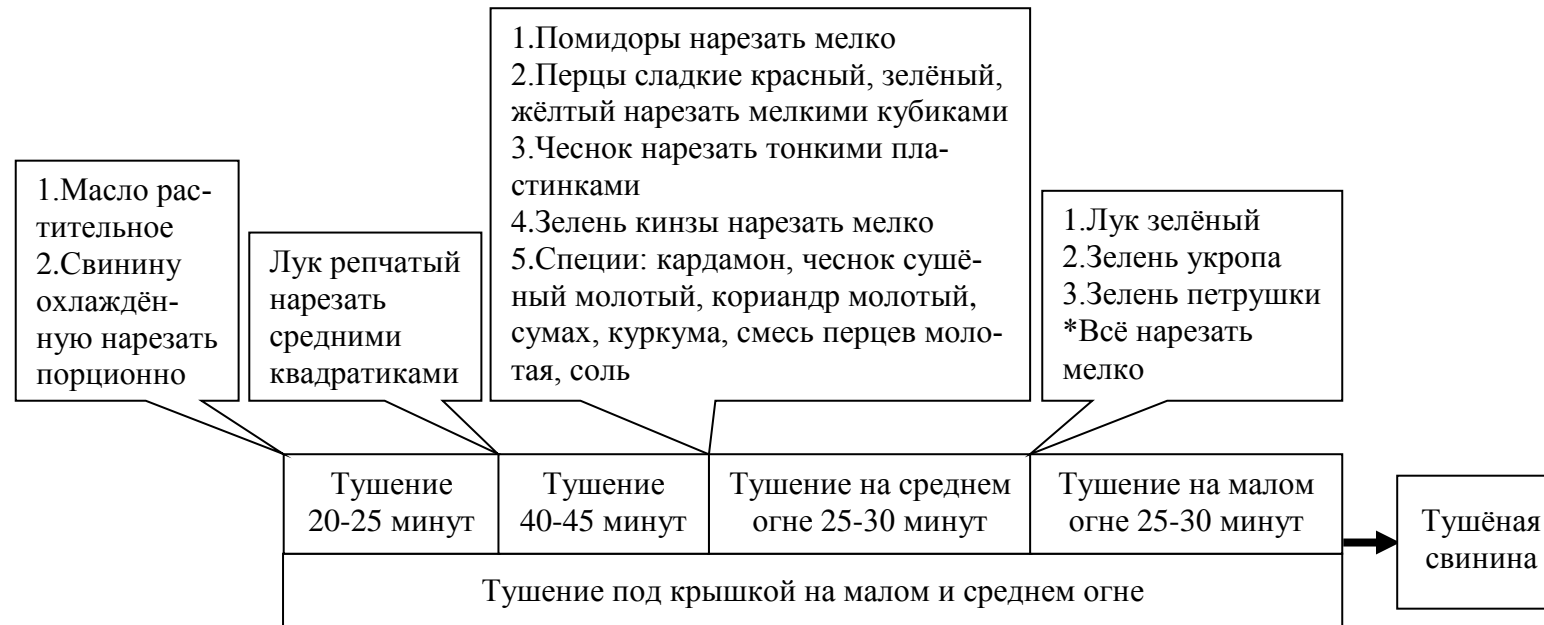


Тушёная свинина с луком, помидорами и сладким перцем (khurs.ru - 2016)



1. Свинина охлаждённая – 1 кг
2. Лук репчатый – 1 кг
3. Перцы сладкие зелёный, жёлтый – по 1-2 шт.
4. Помидоры – 4-5 шт.
5. Зелень кинзы – 1 пучок
6. Чеснок – 1 головка
7. Лук зелёный – 1 пучок
8. Кардамон
9. Чеснок сушёный молотый – 0,5 ст. ложки
10. Сумах
11. Кориандр молотый – 0,5 ст. ложки
12. Смесь перцев молотая
13. Куркума
14. Масло растительное – 50-60 г
15. Соль – 0,5-0,75 ст. ложки



Тушёная свинина с луком, помидорами и сладким перцем



1. Берём свинину охлаждённую, нарезаем средними кусочками



2. Берём лук репчатый



3. Чистим лук репчатый, режем средними квадратиками



4. Берём помидоры



5. Режем помидоры мелко



6. Берём перец сладкий жёлтый



7. Берём перец зелёный



8. Режем перцы мелко



9. Берём чеснок



10. Чистим и режем чеснок тонкими пластинками



11. Берём лук зелёный, зелень укропа и зелень петрушки



12. Режем зелень мелко

Тушёная свинина с луком, помидорами и сладким перцем



13. Берём масло растительное



14. Готовим пропорции специй



15. Перемешиваем специи



16. Ставим сковороду с маслом растительным на огонь



17. Кладём мясо в сковороду



18. Накрываем сковороду крышкой, жарим на среднем огне



19. Снимаем крышку, переворачиваем мясо



20. Накрываем сковороду крышкой, жарим на среднем и малом огне



21. Снимаем крышку, переворачиваем мясо



22. Кладём лук репчатый в сковороду



23. Накрываем сковороду крышкой, тушим на малом огне



24. Перемешиваем содержимое сковороды

Тушёная свинина с луком, помидорами и сладким перцем



25. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



26. Кладём помидоры в сковороду



27. Кладём перцы в сковороду



28. Кладём чеснок в сковороду



29. Кладём специи в сковороду



30. Перемешиваем содержимое сковороды



31. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



32. Кладём зелень в сковороду



33. Перемешиваем содержимое сковороды



34. Тушим на среднем огне



35. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



36. Подаём на стол