

Рагу из свинины с овощами (khurs.ru - 2017)



1. Свинная шейка охлаждённая – 1 кг
2. Лук репчатый – 1 кг
3. Перцы сладкие красный, зелёный, жёлтый – по 1 шт.
4. Кабачки – 3-4 шт.
5. Баклажаны – 3-4 шт.
6. Чеснок – 1 головка
7. Кориандр свежий молотый – 1 ст. ложка
8. Сумах – 0,5-0,75 ст. ложки
9. Карри
10. Смесь перцев молотая
11. Кардамон
12. Мускатный орех
13. Масло растительное – 50-60 г
14. Соль



Рагу из свинины с овощами



1. Берём свиную шейку охлаждённую,



2. Свиную шейку нарезаем средними кусочками



3. Берём кабачки



4. Режем кабачки средними кусочками



5. Берём баклажаны



6. Режем баклажаны средними кусочками



7. Берём лук репчатый



8. Чистим лук репчатый



9. Чистим лук репчатый, режем средними квадратиками



10. Берём перцы



11. Режем перцы мелко



12. Берём чеснок

Рагу из свинины с овощами



13. Чистим дольки чеснока



14. Режем дольки чеснока тонкими пластинками



15. Берём кориандр в зёрнах



16. Размалываем зёрна кориандра



17. Готовим пропорции специй, перемешиваем специи



18. Берём масло растительное



19. Берём сковороду и ставим на огонь



20. Наливаем масло растительное в сковороду



21. Кладём свинину в сковороду



22. Накрываем сковороду крышкой, тушим на среднем огне



23. Переворачиваем кусочки свинины, накрываем сковороду крышкой, тушим



24. Кладём лук репчатый в сковороду

Рагу из свинины с овощами



25. Кладём перцы в сковороду



26. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



27. Перемешиваем содержимое сковороды



28. Кладём баклажаны в сковороду



29. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



30. Перемешиваем содержимое сковороды



31. Кладём специи в сковороду



32. Перемешиваем содержимое сковороды



33. Кладём кабачки в сковороду



34. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне, перемешиваем



35. Подаём рагу на стол



36. Укладываем рагу в контейнер для хранения в холодильнике