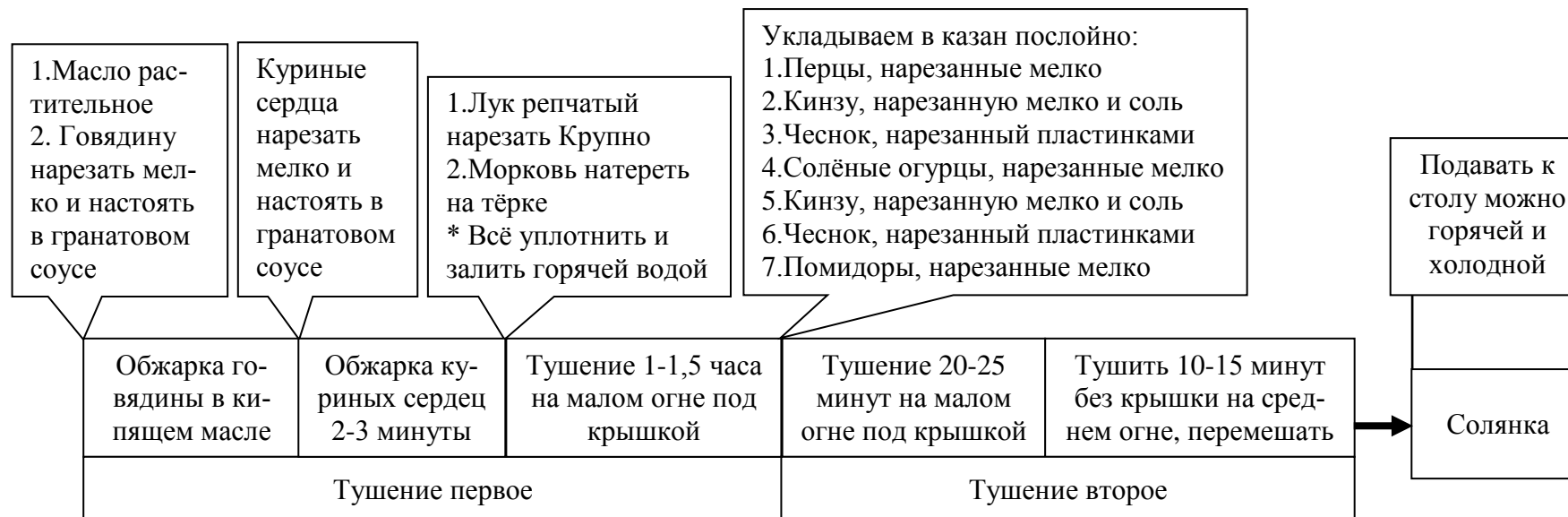


Солянка с говядиной, куриными сердцами и перцами по-абхазски (khurs.ru - 2015)



1. Куриные сердца – 600 г
2. Говядина – 400 г
3. Лук репчатый – 1 кг.
4. Морковь – 500-600 г
5. Помидоры – 500 г
6. Перец зелёный – 1 шт.
7. Перец оранжевый сладкий – 1 шт.
8. Перец красный сладкий – 1 шт.
9. Огурцы солёные – 300-350 г
10. Чеснок – 1 головка
11. Соус гранатовый "Наршараб"
12. Масло растительное – 100-150 мл
13. Смесь перцев молотая
14. Соль
15. Вода горячая



Солянка с говядиной, куриными сердцами и перцами по-абхазски



1. Чистим лук репчатый



2. Режем лук репчатый средними прямоугольниками



3. Берём морковь



4. Натираем морковь на тёрке



5. Берём перцы сладкие оранжевый и красный, перец зелёный



6. Режем перцы мелко



7. Берём помидоры



8. Режем помидоры мелко



9. Берём огурцы солёные



10. Режем огурцы солёные мелко



11. Берём чеснок



12. Чистим и режем дольки чеснока тонкими пластинками

Солянка с говядиной, куриными сердцами и перцами по-абхазски



13. Берём соус гранатовый "Наршараб"



14. Берём сердца куриные



15. Режем сердца куриные на 3-4 части, удаляем жир и жилы



16. Поливаем куриные сердца соусом гранатовым



17. Маринуем куриные сердца в соусе гранатовом



18. Берём говядину и нарезаем мелко



19. Поливаем говядину соусом гранатовым



20. Маринуем говядину в соусе гранатовом



21. Берём зелень кинзы



22. Режем зелень кинзы мелко



23. Берём масло растительное



24. Берём смесь перцев и соль

Солянка с говядиной, куриными сердцами и перцами по-абхазски



25. Ставим казан с маслом растительным на огонь



26. Кладём говядину в кипящее масло



27. Обжариваем говядину в кипящем масле



28. Кладём куриные сердца в казан



29. Обжариваем говядину и куриные сердца



30. Кладём лук в казан



31. Кладём морковь в казан



32. Заливаем горячую воду в казан до уровня моркови



33. Накрываем казан крышкой и тушим на малом огне



34. Снимаем крышку и слегка перемешиваем лук и морковь



35. Кладём перцы в казан



36. Кладём первую часть кинзы в казан

Солянка с говядиной, куриными сердцами и перцами по-абхазски



37. Кладём первую часть соли в казан



38. Кладём первую часть чеснока в казан



39. Кладём солёные огурцы в казан



40. Кладём вторую часть кинзы в казан



41. Кладём вторую часть соли в казан



42. Кладём вторую часть чеснока в казан



43. Кладём помидоры в казан



44. Накрываем казан крышкой и тушим на малом огне



45. Снимаем крышку с казана и проверяем готовность овощей



46. Перемешиваем овощи, увеличиваем огонь и выпариваем избыток воды



47. Выключаем огонь и перемешиваем всё содержимое казана



48. Готовое блюдо подаём к столу или закладываем на хранение в контейнер