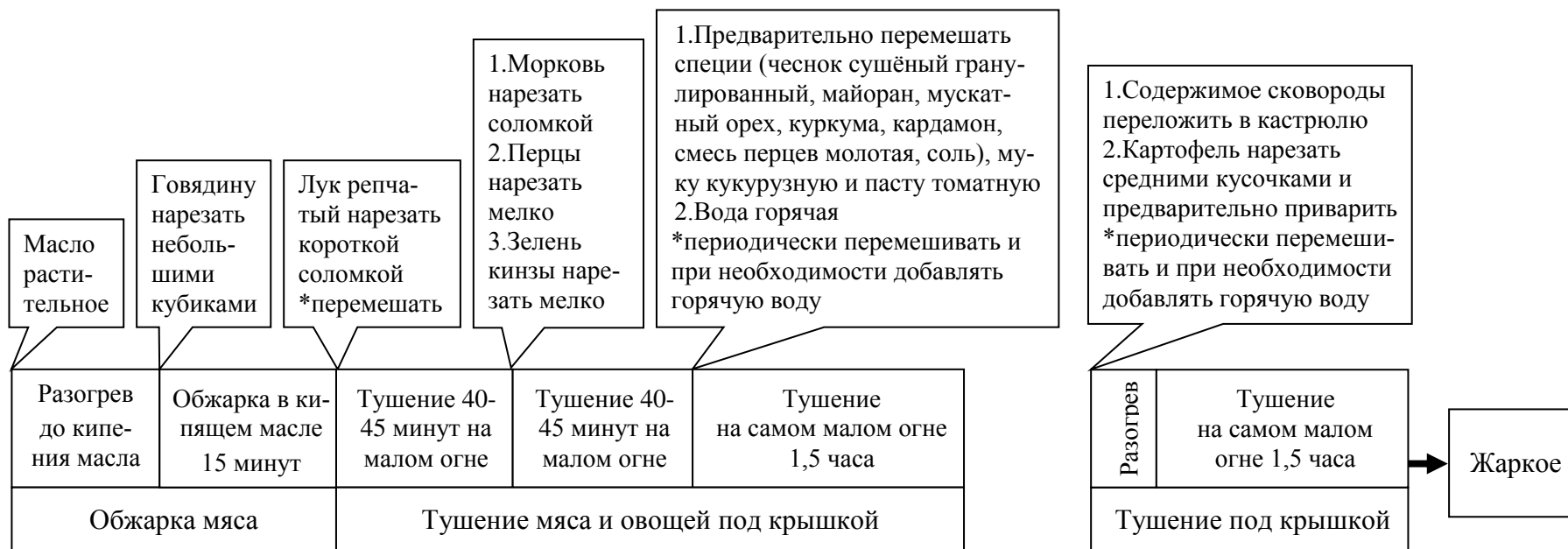


Жаркое из говядины в кукурузно-томатном соусе (khurs.ru - 2018)



1. Говядина – 1 кг
2. Картофель – 1,2-1,5 кг
3. Перец красный сладкий – 1 шт.
4. Перец зелёный – 1 шт.
5. Морковь – 1 шт.
6. Лук репчатый – 3-5 шт.
7. Зелень кинзы – 1 пучок
8. Мука кукурузная – 3-4 ст. ложки
9. Паста томатная – 100-130 г
10. Масло растительное – 100-120 г
11. Чеснок сушёный гранулированный – 1 ст. ложка
12. Майоран – 1 ст. ложка
13. Мускатный орех – 0,5 ст. ложки
14. Куркума – 0,5 ст. ложки
15. Кардамон
16. Смесь перцев молотая
17. Соль – 1-1,5 ст. ложки
18. Вода



Жаркое из говядины в кукурузно-томатном соусе



1. Берём говядину, режем небольшими кубиками



2. Берём картофель



3. Чистим картофель



4. Режем картофель средними кусочками



5. Берём лук репчатый



6. Чистим лук репчатый



7. Режем лук репчатый короткой соломкой



8. Берём морковь



9. Режем морковь соломкой



10. Берём перец красный сладкий



11. Режем перец красный сладкий мелко



12. Берём перец зелёный

Жаркое из говядины в кукурузно-томатном соусе



13. Режем перец зелёный



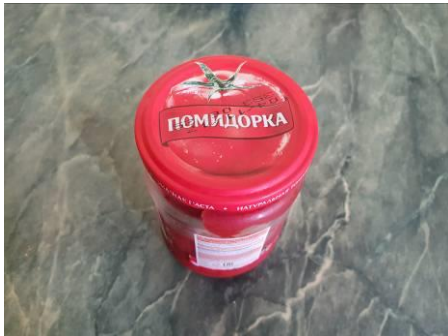
14. Берём зелень кинзы



15. Режем зелень кинзы мелко



16. Берём муку кукурузную



17. Берём пасту томатную



18. Берём масло растительное



19. Отмеряем пропорции специй



20. Кладём муку кукурузную в тарелку со специями



21. Перемешиваем муку и специи



22. Кладём пасту томатную в тарелку со специями и мукой



23. Перемешиваем пасту томатную со специями и мукой



24. Ставим сковороду на огонь

Жаркое из говядины в кукурузно-томатном соусе



25. Наливаем масло растительное в сковороду



26. Кладём говядину в сковороду



27. Жарим в кипящем масле



28. Периодически переворачиваем мясо в сковороде



29. Кладём лук репчатый в сковороду



30. Перемешиваем говядину и лук репчатый



31. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



32. Кладём морковь в сковороду



33. Кладём перец зелёный в сковороду



34. Кладём перец красный сладкий в сковороду



35. Кладём зелень кинзы в сковороду



36. Перемешиваем содержимое сковороды

Жаркое из говядины в кукурузно-томатном соусе



37. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



38. Кладём смесь томатной пасты с мукой и специями в сковороду



39. Перемешиваем содержимое сковороды



40. Добавляем горячую воду, перемешиваем содержимое сковороды



41. Накрываем сковороду крышкой и тушим на самом малом огне



42. Ставим кастрюлю с водой на огонь



43. Кладём в кастрюлю и привариваем картофель



44. Перекладываем содержимое сковороды в кастрюлю



45. Кладём приваренный картофель в кастрюлю



46. Перемешиваем содержимое кастрюли и добавляем горячую воду



47. Накрываем кастрюлю крышкой и тушим на самом малом огне



48. Подаём на стол