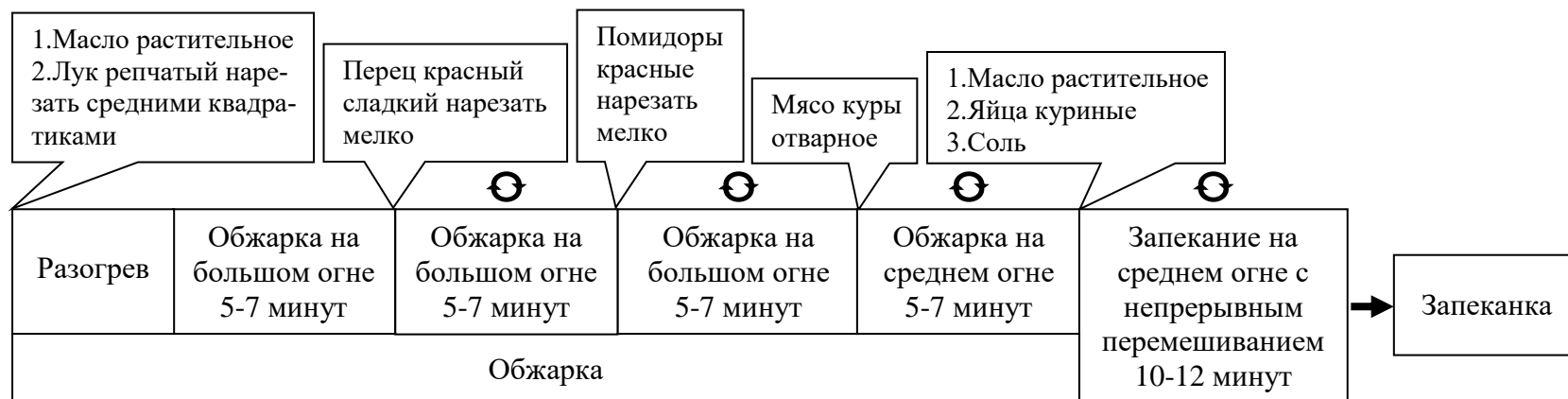


Яичная запеканка с овощами и куриным мясом "По сусекам" (khurs.ru - 2021)



☉ - перемешать

1. Мясо кури отварное – 450-500 г.
2. Лук репчатый – 200-250 г.
3. Перец красный сладкий – 300-350 г
4. Помидоры красные – 400-450 г
5. Яйца куриные – 10 шт.
6. Масло растительное – 45-50 г
7. Соль – 0,3-0,4 ч. ложки



Яичная запеканка с овощами и куриным мясом "По сусекам"



1. Берём отварное мясо кури



2. Режем отварное мясо кури мелко



3. Берём перец красный сладкий



4. Режем перец красный сладкий мелко



5. Берём помидоры красные



6. Режем помидоры красные мелко



7. Чистим лук репчатый



8. Режем лук репчатый средними квадратиками



9. Берём яйца куриные



10. Ставим сковороду на огонь



11. Наливаем масло растительное на сковороду



12. Кладём лук репчатый на сковороду

Яичная запеканка с овощами и куриным мясом "По сусекам"



13. Жарим лук на большом огне до золотистого оттенка



14. Кладём перец красный сладкий на сковороду



15. Перемешиваем, жарим на большом огне



16. Кладём помидоры красные на сковороду



17. Перемешиваем, жарим на большом огне



18. Кладём мясо курицы на сковороду



19. Перемешиваем, жарим на среднем огне



20. Добавляем масло растительное



21. Выбиваем яйца куриные в сковороду



22. Солим



23. Перемешиваем, запекаем на среднем огне



24. Подаём на стол