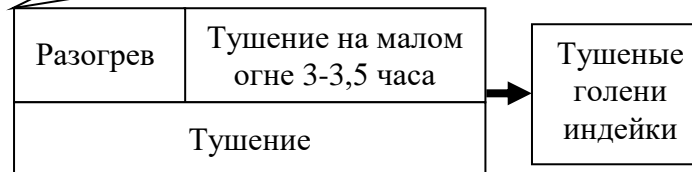


Тушёные голени индейки с овощами "Восторг" (khurs.ru - 2022)

1. Масло растительное
 2. Лук репчатый нарезать мелкими квадратиками
 3. Кабачки нарезать некрупно
 4. Перцы красные и желтые сладкие нарезать некрупно
 5. Репу нарезать тонкой соломкой
 6. Морковь нарезать тонкой соломкой
 7. Голени индейки
 8. Специи: зелень кинзы сушёная, чеснок сушёный молотый, смесь перцев молотая, кари, соль
- 2-8 – уложить послойно и спрессовать
Налить кипящую воду



1. Голени индейки – 1,9 кг
2. Кабачки – 0,5 кг
3. Лук репчатый – 0,9 кг
4. Перцы красные и желтые сладкие – 350+200 г
5. Морковь – 200-250 г
6. Репа – 300-350 г
7. Чеснок - 5-8 долек
8. Зелень кинзы сушёная – 1-1,5 ст. ложки
9. Чеснок сушёный молотый – 0,5-0,7 ст. ложки
10. Кориандр молотый – 0,5-0,7 ст. ложки
11. Сумах – 0,5-0,7 ст. ложки
12. Зира молотая – 0,6-0,8 ч. ложки
13. Масло растительное – 35-40 г
14. Соль – 1-1,5 ст. ложки
15. Вода – 0,6-0,8 л (горячая)



Тушёные голени индейки с овощами "Восторг"



1. Берём голени индейки



2. Чистим лук репчатый



3. Режем лук репчатый на мелкие квадратики



4. Берём кабачки



5. Режем кабачки некрупно



6. Берём перцы красные сладкие



7. Берём перцы жёлтые сладкие



8. Режем перцы красные и жёлтые сладкие некрупно



9. Берём морковь



10. Режем морковь тонкой соломкой



11. Берём репу



12. Режем репу тонкой соломкой

Тушёные голени индейки с овощами "Восторг"



13. Чистим чеснок



14. Режем чеснок тонкой соломкой



15. Берём масло растительное



16. Составляем пропорции специй



17. Перемешиваем специи



18. Наливаем масло растительное и кладём лук репчатый в кастрюлю



19. Кладём слой кабачков в кастрюлю



20. Кладём слой моркови в кастрюлю



21. Кладём слой репы в кастрюлю



22. Кладём голени индейки в кастрюлю



23. Кладём слой специй в кастрюлю



24. Кладём часть чеснока в кастрюлю

Тушёные голени индейки с овощами "Восторг"



25. Кладём слой перцев сладких в кастрюлю



26. Кладём вторую часть лука репчатого в кастрюлю



27. Кладём вторую часть кабачков в кастрюлю



28. Кладём голени индейки в кастрюлю



29. Кладём вторую часть специй в кастрюлю



30. Кладём второй слой перцев сладких в кастрюлю



31. Кладём вторую часть чеснока в кастрюлю



32. Кладём второй слой репы в кастрюлю



33. Кладём второй слой моркови в кастрюлю



34. Наливаем кипящую воду в кастрюлю



35. Ставим кастрюлю на огонь, тушим под крышкой на мал. огне



36. Подаём на стол