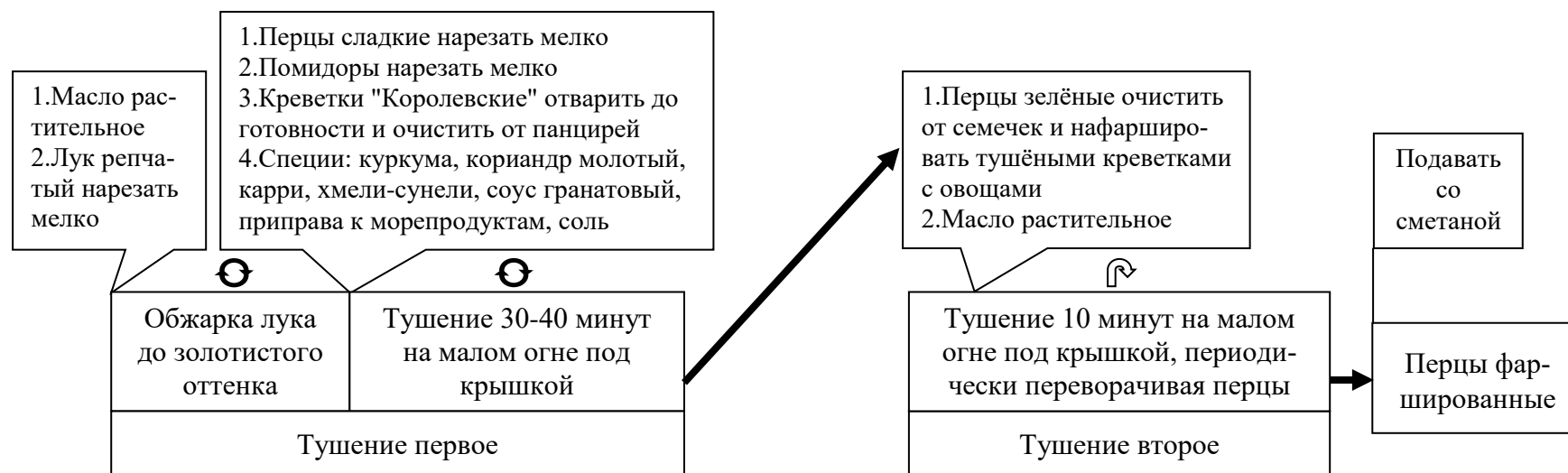


Перец зелёный, фаршированный креветками "Дары моря" (Хурс С.П. - 02.03.2014)



⌚ - перемешать ↺ - перевернуть

1. Креветки "Королевские" отварные в панцирях – 0,9-1 кг
2. Морковь 1-2- шт.
3. Лук репчатый – 6-8 шт.
4. Помидоры – 2-3 шт.
5. Перец зелёный – 7-8 шт.
6. Перец красный сладкий – 1 шт.
7. Перец жёлтый сладкий – 1 шт.
8. Соус гранатовый
9. Куркума
10. Кориандр молотый
11. Карри
12. Хмели-сунели
13. Приправа к морепродуктам
14. Масло растительное
15. Соль



Перец зелёный, фаршированный креветками "Дары моря"



1. Берём креветки "Королевские" отварные в панцирях



2. Размораживаем и промываем креветки "Королевские"



3. Варим креветки "Королевские" с солью и приправой к морепродуктам



4. Чистим креветки "Королевские"



5. Берём морковь



6. Режем морковь мелко



7. Берём лук репчатый



8. Чистим лук репчатый



9. Режем лук репчатый



10. Берём помидоры



11. Режем помидоры мелко



12. Режем стебель сельдерея мелко

Перец зелёный, фаршированный креветками "Дары моря"



13. Берём зелень укропа



14. Берём зелень кинзы



15. Нарезаем зелень мелко



16. Берём перец зелёный



17. Вычищаем перец зелёный от семян



18. Берём специи



19. Отмеряем соль



20. Отмеряем приправу к морепродуктам



21. Берём соус гранатовый



22. Берём масло растительное



23. Наливаем масло растительное в сковороду



24. Кладём лук репчатый в сковороду, обжариваем до золотистого цвета

Перец зелёный, фаршированный креветками "Дары моря"



25. Кладём морковь в сковороду



26. Кладём перцы сладкие в сковороду



27. Кладём помидоры в сковороду



28. Кладём креветки "Королевские" в сковороду



29. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



30. Периодически перемешиваем содержимое сковороды



31. Кладём перец зелёный в сковороду



32. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



33. Фаршируем перцы зелёные креветками с овощами



34. Наливаем масло растительное в сковороду



35. Укладываем фаршированные перцы в сковороду



36. Тушим фаршированные перцы на малом огне, переворачивая