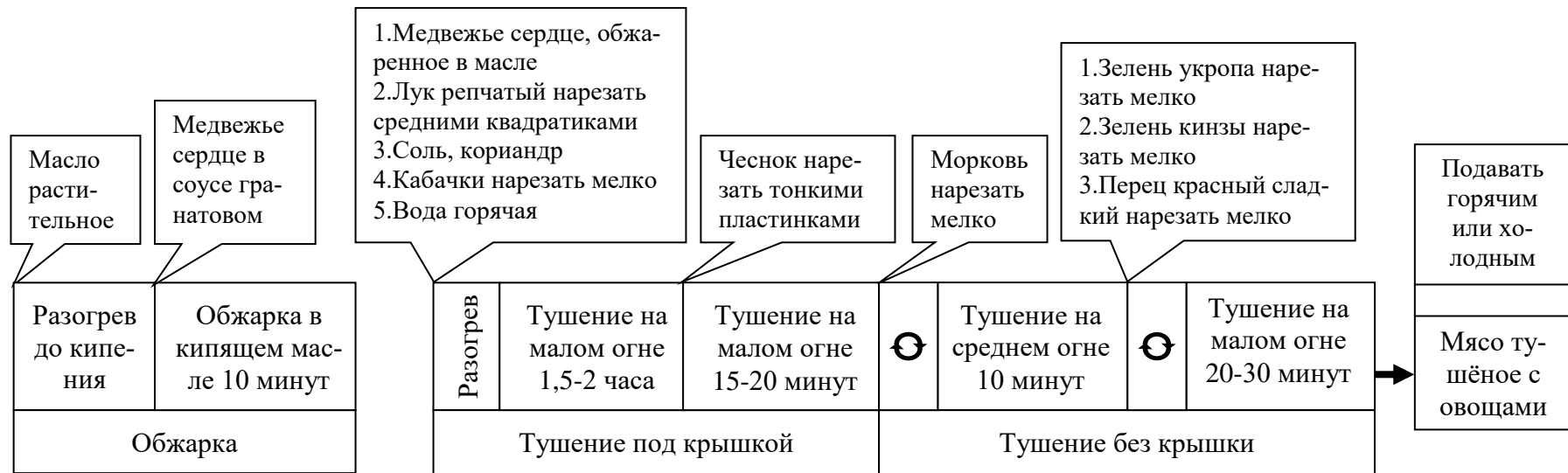


Медвежье сердце тушёное с кабачками "Дикий лес" (khurs.ru - 2015)



⊗ - перемешать

1. Медвежье сердце – 1 кг
2. Лук репчатый – 1,25-1,5 кг
3. Кабачки – 1 кг
4. Морковь – 0,6-0,7 кг
5. Перец красный сладкий – 3-5 шт.
6. Чеснок – 2-3 головки
7. Зелень укропа – 1 пучок
8. Зелень кинзы – 2 пучка
9. Соус гранатовый "Наршараб"
10. Масло растительное – 250-300 г
11. Сметана жирностью 20-25%
12. Смесь перцев молотая
13. Кориандр молотый – 1 ст. ложка
14. Соль – 1 ст. ложка
15. Вода горячая



Медвежье сердце тушёное с кабачками "Дикий лес"



1. Берём соус гранатовый "Наршараб"



2. Берём медвежье сердце



3. Нарезаем медвежье сердце средними кусочками



4. Поливаем медвежье сердце соусом гранатовым, выдерживаем 2 часа



5. Чистим и режем лук репчатый крупно



6. Режем кабачки мелко



7. Чистим и режем перцы красные сладкие мелко



8. Чистим и режем морковь мелко



9.. Чистим и режем дольки чеснока тонкими пластинками



10. Берём зелень укропа



11. Режем зелень укропа мелко



12. Берём зелень кинзы

Медвежье сердце тушёное с кабачками "Дикий лес"



13. Режем зелень кинзы мелко



14. Отмеряем кориандр и соль



15. Берём смесь перцев молотую



16. Берём масло растительное



17. Берём сметану жирностью 20%



18. Ставим сковороду с маслом растительным на огонь, доводим до кипения



19. Обжариваем медвежье сердце в кипящем масле помешивая



20. Ставим казан с маслом растительным на огонь



21. Кладём обжаренное медвежье сердце в казан



22. Кладём, чередуя слои лука репчатого в казан



23. Кладём, чередуя части кориандра молотого в казан



24. Кладём, чередуя части соли в казан

Медвежье сердце тушёное с кабачками "Дикий лес"



25. Кладём, чередуя слои кабачка в казан, доливаем горячую воду



26. Тушим под крышкой на малом огне



27. Кладём чеснок в казан



28. Тушим на малом огне под крышкой



29. Снимаем крышку, кладём морковь в казан



30. Перемешиваем содержимое казана, тушим на среднем огне без крышки



31. Кладём зелень укропа в казан



32. Кладём зелень кинзы в казан



33. Кладём перец красный сладкий в казан



34. Перемешиваем содержимое казана



35. Тушим на малом огне без крышки



36. Готовое блюдо укладываем в контейнер для хранения в холодильнике