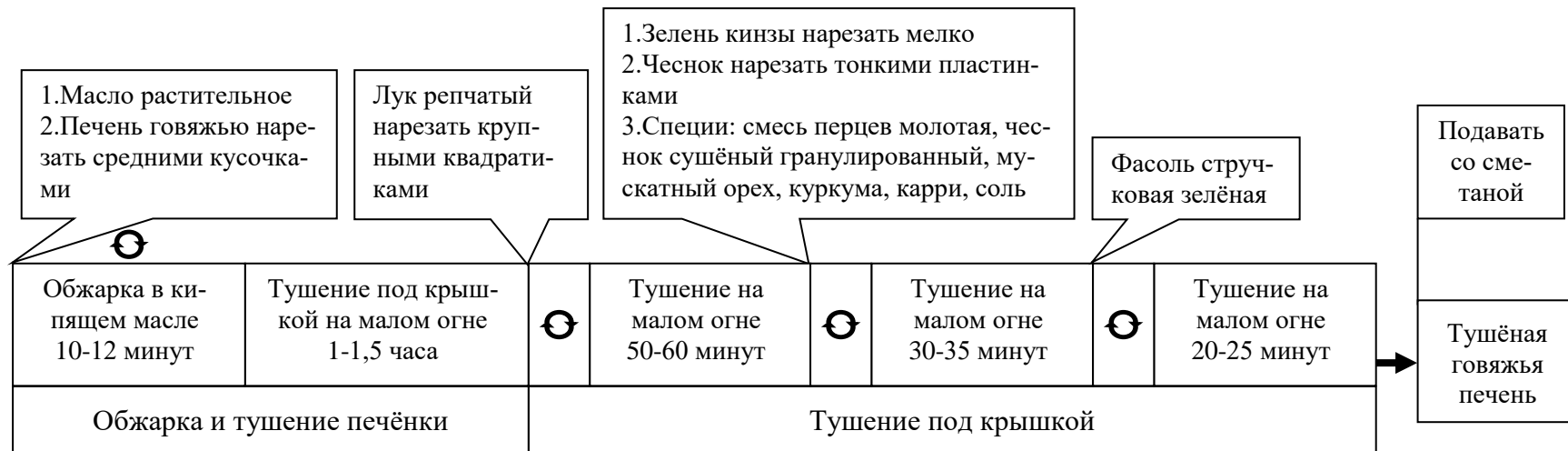


Тушёная говяжья печень "Гагаринская" (khurs.ru - 2016)



⊗ - перемешать

1. Печень говяжья охлаждённая – 1 кг
2. Лук репчатый – 1,0 кг
3. Фасоль стручковая зелёная быстрой заморозки – 800 г
4. Масло растительное – 70-100 г
5. Чеснок – 0,5-2 головки
6. Чеснок сушёный гранулированный – 10-12 г
7. Смесь перцев молотая
8. Мускатный орех
9. Куркума
10. Карри
11. Сметана жирностью 20-25%
12. Соль



Тушёная говяжья печень "Гагаринская"



1. Берём охлаждённую говяжью печень



2. Разделяем говяжью печень на кусочки среднего размера



3. Берём лук репчатый



4. Чистим лук репчатый



5. Режем лук репчатый средними квадратиками



6. Берём фасоль стручковую зелёную быстрой заморозки



7. Размораживаем фасоль



8. Берём чеснок



9. Чистим дольки чеснока



10. Режем дольки чеснока тонкими пластинками



11. Берём зелень кинзы



12. Режем зелень кинзы мелко

Тушёная говяжья печень "Гагаринская"



13. Берём масло растительное



14. Составляем пропорции специй



15. Перемешиваем специи равномерно



16. Берём сметану жирностью 20-25%



17. Ставим сковороду на огонь



18. Наливаем масло растительное в сковороду



19. Укладываем говяжью печёнку в один слой в горячее масло



20. Обжариваем кусочки печёнки в кипящем масле со всех сторон



21. Тушим под крышкой на малом огне, периодически перемешиваем



22. Проверяем обжарку печёнки



23. Кладём лук репчатый в сковороду



24. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне

Тушёная говяжья печень "Гагаринская"



25. Перемешиваем содержимое сковороды



26. Тушим до обильного выделения соков из лука



27. Кладём зелень кинзы в сковороду



28. Кладём чеснок в сковороду



29. Посыпаем содержимое сковороды смесью специй



30. Перемешиваем содержимое сковороды



31. Кладём фасоль стручковую в сковороду



32. Перемешиваем содержимое сковороды



33. Накрываем сковороду крышкой и тушим на малом огне



34. Подаём тушёную говяжью печень на стол



35. Добавляем сметану



36. Блюдо готово