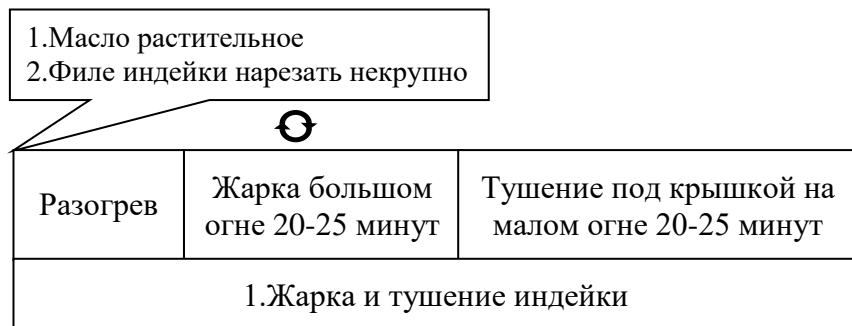
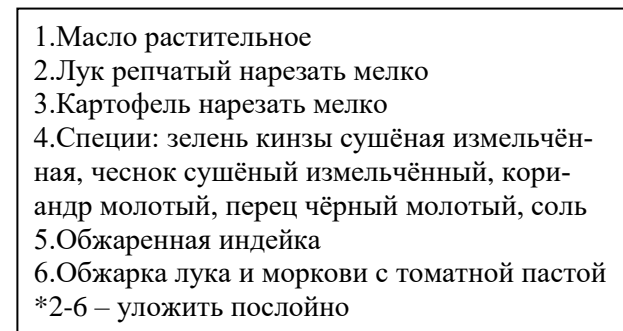


Мясо индейки тушёное с овощами "Элегия" (khurs.ru - 2023)



⊗ - перемешать

- | | |
|--|--|
| 1. Филе индейки – 3,8-3,9 кг | 7. Кориандр молотый – 0,4-0,6 ст. ложки |
| 2. Картофель – 1,6 кг | 8. Перец чёрный молотый – 0,2-0,3 ч. ложки |
| 3. Морковь – 230 г | 9. Масло растительное – 25-30 г |
| 4. Лук репчатый – 1,0 кг | 10. Паста томатная – 70 г |
| 5. Зелень кинзы сушёная измельчённая – 1-1,5 ст. ложки | 11. Соль – 1,5 ст. ложки |
| 6. Чеснок сушёный измельчённый – 0,4-0,6 ст. ложки | 12. Вода – 3,2-3,6 л |



Тушёная индейка



Мясо индейки тушёное с овощами "Элегия"



1. Берём филе индейки



2. Режем филе индейки некрупно



3. Чистим картофель, режем картофель мелко



4. Берём лук репчатый



5. Режем лук репчатый мелко



6. Берём морковь



7. Чистим и режем морковь длинной тонкой соломкой



8. Берём масло растительное



9. Берём пасту томатную



10. Составляем пропорции специй



11. Перемешиваем специи



12. Ставим вок с маслом растительным на огонь

Мясо индейки тушёное с овощами "Элегия"



13. Кладём филе индейки в вок



14. Обжариваем мясо индейки на большом огне



15. Накрываем вок крышкой и тушим на малом огне



16. Ставим сковороду с маслом растительным на огонь



17. Кладём лук репчатый в сковороду



18. Перемешиваем, жарим на большом огне до золотистого цвета



19. Кладём морковь в сковороду



20. Кладём пасту томатную в сковороду



21. Перемешиваем



22. Жарим лук с морковью и пастой томатной на большом огне



23. Наливаем масло на дно кастрюли, и кладём часть лука



24. Кладём часть обжаренной индейки в кастрюлю

Мясо индейки тушёное с овощами "Элегия"



25. Кладём часть картофеля и специй в кастрюлю



26. Кладём часть обжарки лука с морковью в кастрюлю



27. Кладём часть обжаренной индейки в кастрюлю



28. Кладём часть картофеля в кастрюлю



29. Кладём часть обжарки лука с морковью и специи в кастрюлю



30. Кладём часть обжаренной индейки в кастрюлю



31. Кладём оставшийся картофель в кастрюлю



32. Кладём оставшуюся часть обжарки лука с морковью в кастрюлю



33. Наливаем горячую воду в кастрюлю до уровня продуктов



34. Кладём лист лавровый в кастрюлю



35. Накрываем кастрюлю крышкой и тушим на малом огне



36. Подаём на стол