ОВОЩНОЕ СОТЕ С МИДИЯМИ

Как же я соскучилась по готовке во время поездки в Буковель! Понятное дело, после недельного отсутствия - холодильник пустой! Еще не успев распаковать вещи, я принялась разглядывать содержимое морозильной камеры. А у меня в нем, как всегда - овощи для супа, мидии... Как же я соскучилась по мидиям!

Понадобится:

мясо мидий - 300 граммов
томаты резанные консервированные в собственном суку - 1 банка
горошек - 1 стакан
стручковая фасоль - 1 стакан
брокколи - 1 стакан
сладкий перец - 1 штука
лук - 1/2
чеснок - 4 зубочка
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Залей кипятком мидии и когда они растают слей воду и хорошо обсуши. Замороженные овощи залей теплой водой, дай постоять 10 минут и тоже слей воду и обсуши. Брокколи раздели на соцветия. Перец, порежь ломтиками. Лук нарежь мелко и обжарь на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом. Добавь к луку овощи, и туши на большом огне 5-7 минут. Посоли и выложи в другую посуду.

На этой же сковороде добавив немного масла, обжарь мидии. Старайся не уменьшать огонь, так чтобы мидии не варились, а вода которая из них выделится побыстрее выкипела! В противном случае воду слей. Влей к мидиям томаты, добавь выдавленный чеснок и туши еще несколько минут. Посоли.

Добавь к мидиям в томате, обжаренные овощи, перемешай и убери с плиты.

Вкусно, как в горячем так и в холодном виде!