НАВАРЕН ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

В летний выходной, когда можно не спешить с ужином, самое время приготовить наварен. Рагу из мяса и сезонных овощей можно подавать, как основное блюдо или использовать как заправку к пасте или ризотто. Ингредиенты очень простые, приготовление незамысловатое, главное выбрать правильную мощность варочной поверхности @candy.ua и дело за малым.

Понадобится:

телятина (огузок) – 350 граммов
лук – 1 штука
морковь – 1 штука
стручковая фасоль – 300 граммов
брокколи – 100 граммов
помидор – 1 штука
вино красное сухое – 100 миллилитров
овощной бульон (или вода) – 150 миллитров
мука – 1 столовая ложка
петрушка – небольшой пучок
растительное масло для жарки
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Мясо нарежь кубиками и обжарь в сотейнике на растительном масле.
Переложи мясо в другую посуду и в том же сотейнике обжарь до золотистого цвета нарезанный крупно лук и морковь.

Влей вино и дай ему немного выпариться. Верни в сковороду мясо и посыпь мукой. Перемешай и добавь горячий бульон (или воду). Помидор натри на терку прямо в сотейник так, чтобы шкурка осталась в руке (предварительно разрежь его пополам). Когда закипит, уменьши мощность варочной поверхности до 4, положи в сотейник петрушку и туши 20 минут.
У спаржевой фасоли срежь края, а брокколи разбери на небольшие соцветия.
Добавь к мясу, перемешай и готовь еще 5 минут. Посоли и поперчи готовое блюдо.

www.sifood.com.ua - Наварен из телятины