detkityumen.ru

Фаршированный перец с овощами

Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

Фарш (говядина+свинина) – 500 гр.
Рис – 150 гр.
Яйцо – 1 шт.
Перец – 7 шт.
Морковь – 1 шт.
Стеблевой сельдерей - 1 лист, или пол листа.
Пастернак и/или корень петрушки, и/или корневой сельдерей – 1 шт.
Томаты – 1 шт.
Лук порей – 1 шт.
Картофель – 2-3 шт.
Раст. масло – 2 ст. ложки
Зелень – листья стеблевого сельдерея.
Перец черный, соль по вкусу.

Приготовление:

1. В фарш добавляем рис (лучше заранее отмоченный), яйцо, соль. Все тщательно перемешиваем.

2. Очищаем перец, и начиняем его готовым фаршем.
3. Очищенный картофель, режем круглыми дольками средней толщины и выкладываем на дно кастрюли.

4. На картофель укладываем фаршированные перцы.

5. Очищаем овощи, и режем соломкой (лук порей полукольцами). На подогретую сковороду кладем раст. масло, затем морковь и пастернак. Пассировать на медленном огне. Сковороду можно прикрыть крышкой. Не забывать помешивать.

Через 3-4 минуты добавляем лук порей, все перемешиваем. Через 3 минуты добавляем томаты, и пассируем еще 2-3 минуты.

6. Кастрюлю с перцами заливаем горячей водой, так что бы она только покрывала перцы. Доводим до кипения, снимаем пену и оставляем вариться на медленном огне 20 минут.

7. Добавляем пассированные овощи, и варим еще 10 минут.

8. Добавляем мелко нарезанные листья сельдерея, соль, перец по вкусу, и выключаем.

9. Дать настояться блюду полчаса.

04.10.2015
Mama_Eva

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/307/