



Свекольно-грибное рагу с карри и кинзой



Ингредиенты

◦ Шампиньоны резаные	1/2 банки (200г)
◦ Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
◦ Карри	1 ч. л.
◦ Кинза	4 веточки
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	3 зубчика
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Помидоры черри	100 г
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Карри	1 ч. л.
◦ Кинза	4 веточки
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	3 зубчика
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Помидоры черри	100 г
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



25 мин



2 порции



125 ккал

1. В разогретое растительное масло добавьте карри и хорошо перемешайте. Выложите в это масло мелко нарезанный лук и чеснок и обжаривайте 5 минут.

2. Добавьте обсушенные на бумажном полотенце грибы и готовьте еще 5 минут. Затем — свёклу и тушите еще 5 минут под крышкой.

3. Помидоры черри, разрезанные на 4 части, посолите, поперчите, выложите в сковороду и тушите 5 минут.

4. Готовое блюдо присыпьте мелко порезанной зеленью кинзы.



Совет

Чтобы получить более яркий вкус блюда, кинзу режьте вместе с зубчиком чеснока.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>