



Свинина в кисло-сладком соусе с гарниром из кукурузы, красной фасоли и киноа



Фуд-стилист и фотограф Слава Поздняков

Ингредиенты

° Красная фасоль	3/4 банки (310г)
° Кукуруза сладкая в зернах	1 банка (340г)
° Киноа	300 г
° Сахар	4 ст. л.
° Кунжут	1 ч. л.
° Соус соевый	8 ст. л.
° Филе свинина	400 г
° Томатная паста	2 ст. л.
° Уксус яблочный	6 ст. л.
° Масло оливковое	6 ст. л.
° Перец сладкий красный	1/2 шт.
° Вода	100 мл
° Соль	по вкусу
° Киноа	300 г
° Сахар	4 ст. л.
° Кунжут	1 ч. л.
° Соус соевый	8 ст. л.
° Филе свинина	400 г
° Томатная паста	2 ст. л.
° Уксус яблочный	6 ст. л.
° Масло оливковое	6 ст. л.
° Перец сладкий красный	1/2 шт.
° Вода	100 мл
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 30 мин

🍴 4 порции

🍽 365 ккал

1. Свинину промойте, промокните бумажным полотенцем, отбейте с двух сторон. Порежьте полосками, обжарьте на оливковом масле со всех сторон, присыпьте кунжутом.

2. Отварите киноа.

3. С красной фасоли и кукурузы слейте жидкость.

4. На оливковом масле обжарьте красную фасоль в течение 3 минут, добавьте кукурузу, киноа, перемешайте. Прогрейте еще 2 минуты под крышкой.

5. Приготовьте соус: в глубокой сковороде, лучше в воке, смешайте яблочный уксус, соевый соус, томатную пасту. Поставьте на огонь и прогрейте, добавьте сахар, соль, 100 мл воды, положите нарезанный тонкими полосками сладкий перец. Попробуйте на вкус: если соус слишком кислый, добавьте сахар. Тушите на медленном огне около 10 минут. Перец должен оставаться слегка твердым, а соус — в меру густым.

6. В глубокую тарелку выложите гарнир из красной фасоли, кукурузы и киноа, сверху положите свинину. Полейте кисло-сладким соусом.



Совет

Когда кукуруза жарится, она может "стрелять", поэтому прикройте ее решеткой для жарки.

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