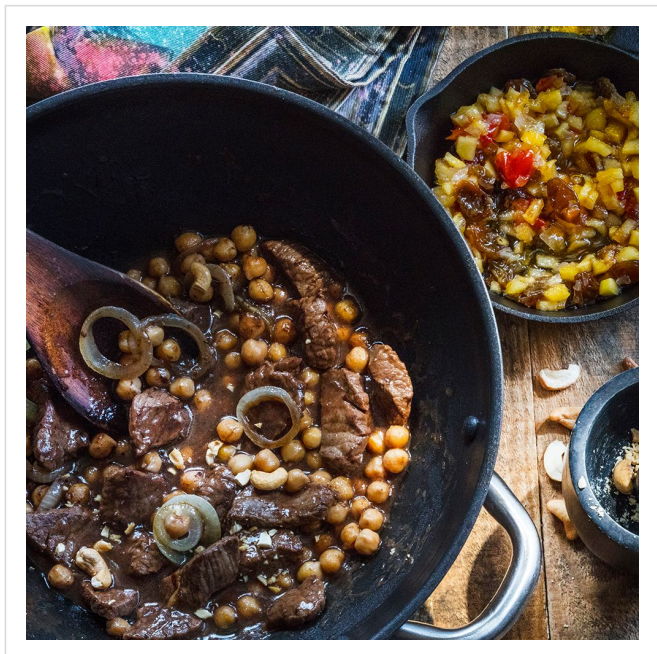




Жареная Баранина с нутом и чашни



Ингредиенты

◦ Нут (турецкий горох) "На пару"	1 банка (310г)
◦ Кешью	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Сахар	1/4 стакана
◦ Яблоко	3 шт.
◦ Имбирь	по вкусу
◦ Горчица	по вкусу
◦ Помидор	1 шт.
◦ Луковица	2 шт.
◦ Гвоздика	1 щепотка
◦ Масло сливочное	1 ст. л.
◦ Баранина молодая	500 г
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Изюм	3 ст. л.

Способ приготовления:

🕒 45 мин

🍴 4 порции

🍽 268 ккал

1. Баранину промойте, обсушите бумажным полотенцем. Мякоть нарежьте небольшими кусочками. На сковороде разогрейте растительное масло и жарьте баранину на сильном огне, помешивая, в течение 2-3 минут. Убавьте огонь до среднего и жарьте мясо еще 3 минуты.

2. вскипятите воду, залейте кипятком в сковороду – так, чтобы вода была на одном уровне с мясом, и тушите на медленном огне 25-30 минут (пока вода не выкипит). За 5-7 минут до готовности добавьте консервированный нут «На пару». Приправьте солью, перцем. Порежьте одну луковицу кольцами, добавьте к мясу и тушите еще 10 минут. Снимите с огня.

3. Пока готовится баранина, приготовьте чашни. Для этого яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте кубиками. На сковороде разогрейте немного сливочного масла и обжарьте яблоки (2-3 мин.). Влейте немного воды, винный уксус, добавьте сахар, перемешайте и тушите 5 минут.

4. Помидор обдайте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте мякоть кубиками. Луковицу очистите и мелко нарежьте.

5. Переложите лук и помидор к яблокам, добавьте промытый изюм, имбирь, щепотку молотой гвоздики, горчицу и тушите, помешивая, в течение 15 минут.

6. К жареной баранине выложите чашни и подавайте, присыпав орехами кешью и листьями кинзы.



Совет

Чашни можно приготовить заранее и хранить в холодильнике в плотно закрытой банке 3–4 дня. При подаче подогреть в соевнике или в микроволновой печи.

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