

## СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ С РИСОМ

## КЛАССИК-МЕНЮ



🕒 40 минут

🍽️ 189 ккал; БЖУ 6/5/28 (на 100 г)

🍲 450 г (каждая порция)

### Ингредиенты:

свинина, рис, мука, кетчуп, уксус, соевый соус, консервированный ананас, морковь, лук, перец, чеснок, крахмал.

❄️ Предварительно разморозьте свинину



Приготовьте рис. Хорошо его промойте, залейте холодной водой на 2 см выше уровня риса, доведите до кипения, посолите. Варите на слабом огне с закрытой крышкой 15 минут. Выключите плиту и не снимая крышки, дайте настояться 10 минут.



Приготовьте кляр. Для этого муку, крахмал, половину соевого соуса и полстакана холодной воды смешайте в однородную массу, чтобы получилась консистенция жидкой сметаны.

Мясо нарежьте ломтиком, смешайте с полученным кляром и обжарьте 2-3 минуты в растительном масле на разогретой сковороде до золотистой корочки, снимите со сковороды.



Мелко порубите чеснок, морковь нарежьте дольками, перец и лук - кубиком. Выложите овощи на сковороду, всыпьте 1 ч.л. сахара и обжарьте все вместе 2 минуты. Сюда же добавьте нарезанный кубиками ананас и обжаренную свинину, обжарьте все вместе еще 1 минуту.



Смешайте остаток соевого соуса, кетчуп, уксус. Залейте этой смесью свинину с овощами, добавьте около 100 мл воды. Тушите около 5 минут.

Подавайте блюдо с отварным рисом.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу