



1

Рис залейте кипящей водой, чтобы жидкость была на 3 см выше крупы. Добавьте 1 стл. растительного масла, корицу и карри, варите приблизительно 13-15 минут.



2

Лук порежьте мелким кубиком, маслины разрежьте наполовину, чеснок очистите и порубите, болгарский перец и цукини порежьте небольшим кубиком.



3

Говядину посолите, поперчите, добавьте нарезанный розмарин. Жарьте на сливочном масле на раскалённой сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны, поливая все время сливочным маслом. Дайте постоять мясу после обжарки 7 минут.



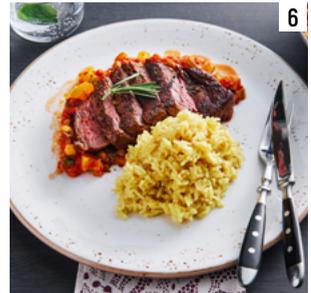
4

На оливковом масле обжарьте чеснок и лук (по вкусу), цукини, перец, каперсы, маслины. Через 2 минуты добавьте томаты в собственном соку, посолите, поперчите по вкусу, посыпьте орегано.



5

Медальоны порежьте ломтиками и положите к овощам. Если мясо было недостаточно для вас прожарено, его можно подержать с овощами на сковороде.



6

Подавайте говядину с рисом и овощами.