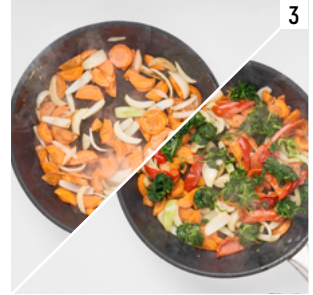




1
Лук и морковь нарежьте ломтиком, перец - крупными кусками.



2
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Вырезку посолите, поперчите и обжаривайте на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны. Снимите со сковороды.



3
На той же сковороде обжаривайте лук и морковь 2-3 минуты, помешивая, добавьте фенхель и обжаривайте еще 1 минуту. Затем выложите на сковороду перец и шпинат, посолите и поперчите по вкусу перемешайте и готовьте 2-3 минуты.



4
Добавьте нут, 50-70 мл воды, вырезку, накройте крышкой и готовьте 13-15 минут. Достаньте вырезку и нарежьте ломтиками.



5
Подавайте свиную вырезку с нутом и шпинатом.