

РАГУ ИЗ СВИНИНЫ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С РИСОМ И АРОМАТНОЙ КИНЗОЙ



 45 минут

 97 ккал; БЖУ 8/3/11 (на 100 г)

 410 г (каждая порция)

Ингредиенты:

свинина, капуста цветная с/м,
чеснок, лук, томаты в с/с, рис,
кинза, смесь специй (кориандр,
паприка).

 Предварительно разморозьте свинину
и цветную капусту



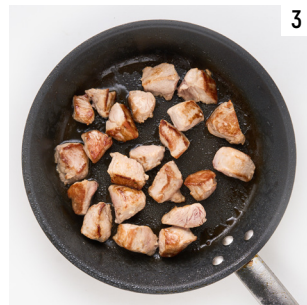
1

Поставьте кипятиться воду в чайнике. Разогрейте сотейник на сильном нагреве, налейте 1 ст.л. растительного масла, высыпьте рис и обжарьте 30 секунд, помешивая. Влейте 300 мл кипятка, посолите и варите на среднем нагреве 25 минут после закипания под крышкой.



2

Кинзу помойте, обсушите и измельчите. Лук нарежьте мелким кубиком. Чеснок почистите и нарежьте тонкими слайсами.



3

Разогрейте сковороду, добавьте 2 ст.л. растительного масла. Обжарьте свинину на сильном нагреве 3 минуты, помешивая. Переложите свинину из сковороды в миску.



4

Налейте в сковороду 1 ст.л. растительного масла, обжарьте лук на среднем нагреве до золотистого цвета, помешивая. Добавьте чеснок, цветную капусту и готовьте 1,5 минуты.



5

Добавьте свинину, смесь специй, перемешайте, обжаривайте на среднем нагреве 2 минуты. Добавьте томаты в собственном соку, 50 мл холодной воды, посолите, поперчите и тушите 5 минут. Добавьте 1/2 кинзы, перемешайте и снимите с плиты.



6

Разложите рис по тарелкам, сверху выложите рагу, украсьте оставшейся кинзой и подавайте к столу.