

РАГУ ИЗ СВИНИНЫ С КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНЫМ ПЮРЕ



 40 минут

 193 ккал; БЖУ 7/11/16 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте шею свиную

Ингредиенты:

шея свиная с/м, картофель,
морковь, сливки, масло сливоч-
ное, крахмал, лук репчатый,
чернослив, чеснок, соус соевый,
сахар, уксус бальзамический



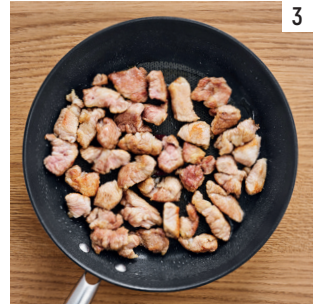
1

Нарежьте произвольно крупными кусочками картофель, тонкими кружочками – морковь. Вскипятите приблизительно 200 г (стакан) воды, засыпьте туда овощи, посолите, добавьте сливки. Варите до размягчения овощей. При необходимости слейте лишнюю жидкость, сделайте пюре миксером либо мялкой для пюре. Готовое пюре заправьте сливочным маслом.



2

Нарежьте свинину кусочками по 2 см. Запанируйте каждый кусочек в крахмале.



3

Обжарьте на хорошо разогретой сковороде в растительном масле 8-10 минут до золотистой корочки.



4

В сотейнике или небольшой кастрюле обжарьте рубленый чеснок, нашинкованный соломкой лук, добавьте сахар, бальзамический уксус, соевый соус, обжаренную свинину, нарезанный соломкой чернослив и 250 г воды. Тушите массу 15 минут, посолите по вкусу, если нужно, добавьте молотый черный перец.



5

Подавайте рагу с картофельно-морковным пюре.