

Кисло-солодкий англійський боул

Всього: 50 хв · Підготовка: 17 хв · Готування: 33 хв · 1 порцій · Легко

Обід

Без глютену

Без молочних продуктів



ІНГРЕДІЄНТИ

150 г Картопля або батат

120 г Шампіньйони (або інші гриби)

120 г Телятина нежирна

10 г Олія

80 г Квасоля консервована в томаті

30 г Томатна паста

100 мл Вода

17 г Чорнослив

17 г Часник

25 г Шпинат або кінза

ІНСТРУКЦІЇ

- Розігрійте на сковорідці олію, розріжте шампіньйони на 4 частини, таким же розміром поріжте телятину та картоплю і додайте на сковорідку. Обсмажте все до рум'яності протягом 10 хвилин на високому вогні.
- Додайте сіль та перець до смаку. Додайте томатну пасту, воду. Наріжте шматочками чорнослив і додайте туди ж. Тушуйте все ще 10 хв на повільному вогні.
- Додайте квасолю, шпинат, мілко нарізаний часник, перемішайте та протушуйте ще 5 хвилин під накритою кришкою.
- Викладіть страву у тарілку та прикрасьте зеленню.

Харчова цінність на порцію: 568 ккал · Білки 47.0 г · Жири 31.0 г · Вуглеводи 30.0 г · Клітковина 8.2 г