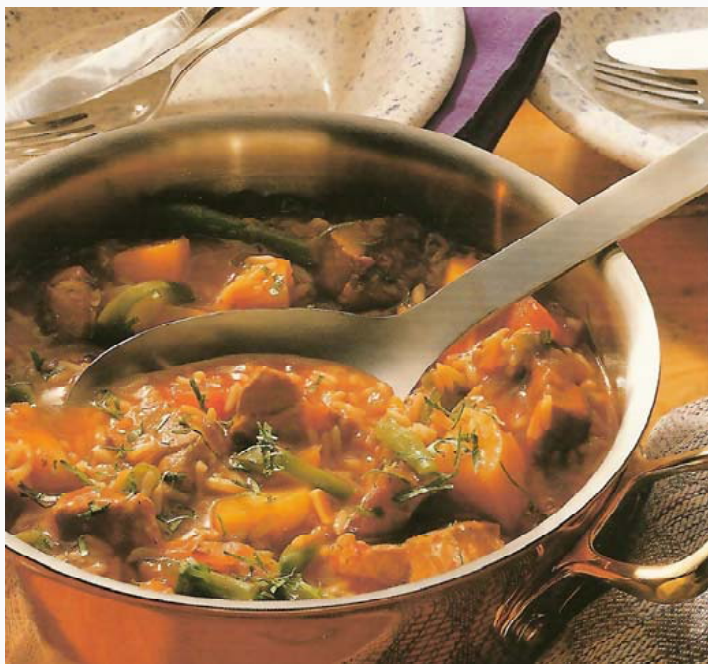


# Ризотто по-болгарски

Блюда из  
мяса

18

Это вкусное блюдо из свинины с рисом и овощами понравится всем без исключения. Включайте в свой рацион свинину, так как в ней содержится много витамина В, необходимого нервной системе и укрепляющего общего состояния организма.



Подготовка: 20 мин.  
Приготовление: 1 час

4 порции

## Ингредиенты

- 600 г свиной лопатки без кости
- 150 г длиннозерного риса
- 100 г стручковой фасоли
- 2 картофелины среднего размера
- 2 зеленых сладких перца
- 2 ст. ложки зелени петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 помидора
- 1 ч. ложка молотого сладкого перца
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 л воды, соль

В одной порции: 240 ккал/1008 кДж; белки: 23 г, жиры: 14 г, углеводы: 2 г

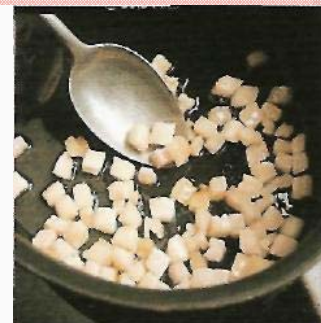
1. Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте кубиками со стороной 3 см. Очистите и мелко порубите лук и чеснок. В большой кастрюле разогрейте растительное масло и порциями обжарьте мясо на небольшом огне. Добавьте лук и чеснок, все слегка потушите.

2. Положите в кастрюлю томатную пасту и сладкий перец и, помешивая, тушите несколько минут. Добавьте соль и примерно 3/4 стакана воды. Доведите все до кипения. Тушите на небольшом огне в течение 40 минут.

3. Картофель очистите и вымойте. Ошпарьте помидоры, снимите с них кожицу. Нарежьте картофель и мякоть помидоров кубиками.

4. Сладкий перец очистите, разрежьте пополам, удалите семенные гнезда и нарежьте мякоть соломкой. Вымойте и очистите стручковую фасоль, нарежьте ее кусочками.

5. Подготовленные таким образом овощи добавьте к мясу вместе с рисом и хорошо перемешайте. Добавьте остатки воды, доведите до кипения и варите в течение 20 минут, пока картофель и рис не станут мягкими.



Чтобы уменьшить количество жиров в блюде, можно обжарить ингредиенты на жире, а не растительном масле. Срежьте с куска мяса весь жир, нарежьте небольшими кубиками и растопите на маленьком огне. Затем обжарьте на этом жире мясо. Для приготовления этого блюда лучше всего использовать лопатку или окорок. Такое мясо отличается исключительно нежным вкусом. Кроме того, в нем содержится гораздо меньше жира, чем в других частях свиной туши.

## Инвентарь и посуда

- Большая кастрюля из нержавеющей стали или литого алюминия
- Набор ножей
- Разделочная доска

Блюда из мяса