

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОЛИВКАМИ & брокколи на пару

Гарниром к ароматной говядине можно подать не только брокколи, но и отварной картофель или картофельное пюре, а также зеленую фасоль или цветную капусту.

АРОМАТНО
И ВКУСНО!

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОЛИВКАМИ



Мякоть говядины ~ 500 г

Масло растительное ~ 2 ст. л.

Апельсин ~ 1 шт. (цедра и сок)

Лук репчатый ~ 1 шт. (крупный)

Оливки зеленые ~ 50 г

Чеснок ~ 2 зубчика

Свежий тимьян ~ несколько веточек

- 1 Говядину нарежьте крупными кусочками.
- 2 Лук мелко нарежьте. Чеснок измельчите.
- 3 В чашу мультиварки налейте масло, положите мясо, готовьте в режиме **ЖАРКА** 5 минут, помешивая. Добавьте лук, чеснок, оливки, тимьян и цедру, продолжайте готовить в режиме **ЖАРКА** 7 минут.
- 4 Влейте в чашу мультиварки апельсиновый сок, посолите и поперчите, перемешайте. При необходимости добавьте немного воды.
- 5 Готовьте в режиме **ТУШЕНИЕ** 2,5 часа.



БРОККОЛИ НА ПАРУ



Брокколи ~ 200 г (замороженную разморозить)

Соль

Перец черный молотый

- 6 Брокколи разберите на соцветия, выложите в контейнер-пароварку.
- 7 Поместите в мультиварку за 20 минут до окончания приготовления.

БРОККОЛИ ИЗОБИЛУЕТ витаминами С и К, содержит селен и большое количество веществ с сильными противораковыми свойствами.

