РАГУ З ФРИКАДЕЛЬКАМИ

55хв.

КБЖВ на 100г:К.78
Б.5.5 Ж.2.9 В.7

вага всієї порції -2600г

Нам знадобиться:

- для фрикадельок
- 500г фаршу(у мене телячий)
- сіль, перець, паприка🧂
- для рагу
- 600г картоплі🥔
- 250г моркви🥕
- 200г цибулі🧅
- 200г горошку
- 200г солодкого перцю
- 3-4 зубчики часнику
- 2ст.л томатної пасти, сіль, перець, гострий перець🧂
- 1200мл води💧
- 30мл олії для жарки

Приготування:

Беремо фарш, сіль, перець, паприку, і вимішуємо. Робимо невеликі фрикадельки, розміром з горіх. Ліпше це робити мокрими руками

В велику каструлю вливаємо олію, і на ній обсмажуємо фрикадельки по 3хв з обох сторін.

Додаємо рублену цибулю, часник, моркву, перемішуючи смажимо 5-6хв. Додаємо картоплю, перець, горошок, томат, сіль, перець, паприку, і все заливаємо водою

Доводимо до кипіння, і на середньому вогні готуємо близько 30-35хв, при закритій кришці до готовності овочів.

Порція
1200ккал – 460г
1300ккал – 480г
1400ккал – 490г
1500ккал – 530г
1700ккал – 600г

Порада: час тушкування залежить від того, наскільки розваристим любите рагу - можна не довго готувати, до м'якості картоплі. А можна довше, щоб розварити овочі

Посилання на відео-приготування:
https://t.me/mil_alexx_recipes/1387