

Баранина с рисом под ароматным овощным соусом



Что нужно:

- баранина (или свинина) - 1 кг;
- морковь - 1 шт;
- репчатый лук - 1 шт;
- лук-порей - 1 шт;
- петрушка - 1 пучок;
- сметана - 100 г;
- сок 1 лимона;
- рис - 1,5 стакана;
- соль, перец - по вкусу.

Время приготовления: 40 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Нарезаем баранину кубиками (не мелкими) и обжариваем минут 10.
3. Перекладываем мясо в форму для запекания (предварительно смазанную растительным маслом). Солим.
4. Затем на сковородку (в которой обжаривалась баранина) выкладываем морковь (нарезанную кружочками).
5. Далее лук порей и репчатый лук, всё тоненько нарезаем.
6. Затем закладываем мелко нарезанную петрушку. Всё солим, перемешиваем и тушим пару минут.
7. Берём половину наших тушёных овощей и раскладываем по баранине. Поливаем всё соком лимона. Накрываем крышкой (если её нет, то фольгой) и запекаем 1 час при 180 градусах. В это время варим рис в подсоленной воде до готовности.
8. В оставшиеся овощи добавляем сметану, всё перчим и перемешиваем.
9. Перекладываем эти овощи в блендер и доводим массу до однородности.
10. Выкладываем порционно. Рис, с помощью квадратной формочки и рядом мясо, а сверху обязательно овощи.
11. По рису распределяем наш чудесный овощной соус. Иногда делают наоборот, по мясу соус, а овощи по рису. Тут, как вам больше нравится.