

Состав:

800 г телятины

1 болгарский перец

1 острый перчик чили (небольшой)

3-4 зубчика чеснока

1-2 щепотки зиры (кумина)

4 ст.л. оливкового масла

соль

Рецепт телятины с перцем:

Телятину промыть, слегка обсушить, нарезать тонкими полосками длиной 4-6 см и поместить миску.

Для приготовления маринада очистить и мелко порубить чеснок, поместить его в небольшую пиалу, куда также добавить оливковое масло, соль и зиру. Небольшой (длиной 3-4 см) острый перчик чили промыть, удалить семена. Перчик разрезать на три приблизительно равные части. Одну из них очень мелко порубить, две остальные не измельчать. Весь перец чили добавить в маринад. Этим маринадом залить нарезанную полосками телятину и все хорошенько перемешать. Поставить телятину мариноваться в холодильник на 1,5-2 часа (периодически мясо следует доставать и перемешивать), после чего 2 целые части перца чили удалить.

Телятину обжарить на сковороде в течение 5-8 минут (без добавления растительного масла, т.к. оно уже содержится в составе маринада), затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить в течение 30-40 минут до готовности.

Болгарский перец промыть, обсушить, удалить семена и плодоножку, нарезать тонкой соломкой и добавить к телятине за 7-9 минут до готовности. Телятину с болгарским перцем посолить по вкусу.

Приятного аппетита!