Состав:

(на 4 порции)

800 г говядины

1 крупный болгарский перец

3-4 помидора

50-70г тертого сыра

1 морковь среднего размера

1 репчатый лук

зира

черный молотый перец

соль

Дополнительно потребуется:

4 керамических горшочка для запекания

Рецепт мяса с овощами в горшочках:

Говядину промыть, слегка обсушить и нарезать некрупными кусочками. Затем мясо обжарить на сковороде в растительном масле в течение 10 минут, после чего посолить, добавить черный молотый перец и перемешать.

Репчатый лук и морковь очистить и промыть. Репчатый лук мелко порубить. Морковь натереть на крупной терке.

Болгарский перец и помидоры промыть. Помидоры нарезать некрупными дольками, у болгарского перца удалить плодоножку и семена. Болгарский перец нарезать небольшой соломкой.

Обжаренную говядину разделить на 4 равных части и поместить в керамические горшочки для запекания, затем в каждый горшочек добавить репчатый лук и морковь. В каждый горшочек добавить по 1 щепотке зиры, немного посолить и все перемешать. После этого добавить нарезанные болгарский перец и помидоры, посолить, поперчить и сверху посыпать тертым сыром. Горшочки накрыть крышками и выпекать в предварительно разогретой до 200 градусов духовке в течение 1 часа.

Приятного аппетита!