

Капоната из баклажанов, каперсов и таджасских оливок с говядиной, мятой и шалфеем.



Время приготовления: 30 min.

Степень сложности: Средний

Ингредиенты (4-х человек)

• Ингредиенты

- Мякоть томатов в кубиках 500g 250 г
- Баклажан 1 шт.
- Желтый сладкий перец 1 шт.
- Каперсы 50 г
- Лук 1 шт.
- Мята несколько листиков
- Оливковое масло по вкусу
- Перец по вкусу
- Постная говядина 400 г
- Соль по вкусу
- Таджасские оливки 100 г
- Цукини 1 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Шалфей несколько листиков

Для этого рецепта мы использовали:



Приготовление

1. Помойте и почистите овощи, а затем порежьте их небольшими кубиками.
2. Нарежьте лук тонкой соломкой и слегка обжарьте его на сковороде с каперсами и оливками. Используйте небольшое количество оливкового масла первого холодного отжима.
3. К обжаренному луку добавьте остальные овощи: сначала баклажаны, потом сладкий перец и в конце цукини.
4. Доведите овощи до полуготовности и потом смешайте с **Мякотью томатов в кубиках Pomì**.
5. Полученную смесь готовьте еще 20 минут.
6. Посолите и поперчите по вкусу, затем снимите овощи с плиты.
7. Нарежьте постную говядину тонкими полосками и быстро обжарьте на сильном огне на оливковом масле с чесноком, мятой и шалфеем.
8. Говядину и капонату подавайте к столу в двух отдельных блюдах.