




Баранина с черносливом

Томлёная баранина в ароматном соусе с черносливом и томатами — насыщено, нежно и очень вкусно.

 25 мин

Ингредиенты

Баранина (грудинка) — 600 г
Томаты в собственном соку — 90 г
Лук репчатый — 2 шт
Сливочное масло — 50 г
Пшеничная мука — 1 ст.л.
Сухой чеснок — 1/4 ч.л.

Чернослив — 120 г
Сахар — 1 ч.л.
Вода питьевая — 300 мл
Молотый черный перец, соль — по вкусу
Вареный рис — для подачи

Приготовление

1. Удалите из чернослива косточки и замочите его на 30 минут.
2. Нарежьте лук полукольцами.
3. Нарежьте баранину небольшими кусочками (примерно по 5 см)
4. Выложите мясо и лук в чашу аэрогриля, перемешайте и обжаривайте 10 минут при 200 °С на программе «Стейк».
5. Добавьте чернослив, томаты, чеснок, сахар, муку, сливочное масло и влейте горячую воду так, чтобы она покрывала мясо. Перемешайте.
6. Тушите 15 минут при 160 °С на программе «Стейк». Через 5 минут после начала готовки ещё раз перемешайте.
7. Увеличьте температуру до 180 °С и готовьте ещё 5 минут.
8. Подавайте с рассыпчатым рисом — получится сытное и ароматное блюдо на каждый день.