Мясо с овощами

(говядина, баранина, свинина, индейка или курица)

Будем называть мясо, чтобы все не перечислять,а в случае различий,я буду отдельно отмечать.

Предварительно мясо нарезаем на те куски, которые нам нравятся, маринуем их в луке (как изложено выше). Порой, нет скорее всего,  сейчас если вы покупаете мясо не на рынке, а в супермаркете,оно уже нарезано на куски. В этом случае мы их такими и маринуем. После чего, освобождаем от лука. На сковородку, лучше для стеков, наливаем немного растительного масла,включаем ее на максимальный ход и после того,как она нагреется кладем на нее, в основном большие плоские куски мяса. Как только они пожарятся с одной стороны,переворачиваем их на другую сторону. Когда они пожарятся и с другой стороны, снимаем и нарезаем длинными полосками поперек и снова кладем на сковородку. Пока мы нарезали мясо, на сковородку мы помещаем лук,в котором мариновалось мясо, и начинаем жарить лук, после того,как мы нарезали полосками мясо,мы его присоединяем  обратно к луку и продолжаем их тушить вместе. Не бойтесь, когда при нарезке, вы обнаружите, что мясо внутри не совсем готово, мы его доведем до готовности, зато мы максимально постарались сохранить в нем сок. Когда лук прожарится, добавляем помидоры в собственном соку и доводим до кипения. Мелко нарезаем болгарский перец, и добавляем в сковородку, через минутку снимаем с огня, мелко нарезаем в него немного чеснока, чтобы оттенить вкус и зелень. Можно посыпать и смесью со специями, для получения более пикантного вкуса. В качестве гарнира можно подать:картофельное пюре, рисовый плов, плов из гречки, жареный горошек и т. д.

|  |  |
| --- | --- |
| https://lh5.googleusercontent.com/-PzaVt2rcQY1ExV3WRBjNZrLzQIVV3HN-qI50xGEUUEOGCEkC5ABLDHZZZZo0_y-VV6qIJ-rlsSpACNJF9jr1ZQBzl-VrfEGu4zP8BvEweVA2RSnfRWFMgIsuYTj4bCPNdQv6TlI | https://lh6.googleusercontent.com/lEFq7dYOISq2ivqUAc0UEWxnze607uUgONZOGKlAD2rzyDIWCz27vESJHIFqkfJ4fgP9mnYgYZmzyL8r39Ejk5NDLWIZDINOArlglGlyeHwtkcYM9QDj4QlhXIbJlbWThJEphbt- |
| https://lh3.googleusercontent.com/nvebwDW5PmCTK2s9xsP3E9Ftp4uspSJORUI6yYtNHDpt99OuuwaIH5CIKtAJ0ygV-Dr04H15wuDHTQR08qEDZgcY3RG9FzZ09M5vHDPc4IjvuKChmqa1dyMXCidSqkce5UsTtWxY | https://lh4.googleusercontent.com/zcvzSey2BG1nwwW2iPY-XBh0mUasCKN0Ye1F8clpfNUlTAA_6tqRSCGadmDWjy5NeZrkWoVjHdaTxMWyS4ArqaSLGT9QoKqSWoIj3GlviK1YkJE0zChEvSpNCpJN1uvh1DbZhWgD |
| https://lh3.googleusercontent.com/NkDBOrAULUkYNolWfF9taMcFMPOSBsl9lseU8Jwlg9qFcURMCac6XgUUm005AaREt5NPutZsPXuE86wohbqrBXyxHamO13ytwIAN-AIsvK9uVizVq-NJD4WeR2xzMYEiNG08LfJN | https://lh6.googleusercontent.com/00YDTnEiyPv4-sWq0bUAnGr4-CuSXDtUamWWSgJpaPuzlNYRG6MCWWHXnggQrvGwgm5vIuIa2Qb9jJDqhoZ6vh4OIwGhzgyZ4Qucigc_Psq04U3ex4-q5wAfHfNpeFIBtjBaOWw7 |
| https://lh5.googleusercontent.com/Qwmlue8RldUN6wCmEOCBsswkcDHmr7co6bFi4KOjsd2eVtQFPhw_UREh40RBGJ7QKJgrbiCW-KLtGsCjnh4OYxBBDmAaBcekQi7f0KFujcT1MYqTCMno3AqMsZkaKjACTRlYwUv8 | https://lh5.googleusercontent.com/4YkaQO-Cb9AduK_rx53tNfO238g5Pu_BdVNt_BBnrf8YNUJwPyMsQdvfX49TmPvuk5BwH20HdctrI6hNHWIBy-kT2YcOw04WWRLkqnMSzEKWrfRHF1x-WgUAtT6EUOXfIT5HtKGA |
| https://lh5.googleusercontent.com/pPxJvEtvNzzqpGZG3QhSUpeHpq3cOqh2EoDefl3JrGu9pxzWpr9cTy7AdLcWJWRB6VbyUsZ4odUGHYkvd7OED5b6J0YZVBdlAULz68GXOHChXIGE7s6F92wnLelC4ZuGt79H3Db7 | https://lh5.googleusercontent.com/VK9DtUl2yNPUqfz5GwpvwEnVERtRfh7alif6_ilJsIQqQ1FCiCnydz6S9VaPzTgZGA4cai-XHWrtG31lGBC7Z0kfzxKWbvzmdqO3CM21xN5wxHC6K2D9DPvhZTEzMKOHYIVWRF8j |
| https://lh3.googleusercontent.com/xZ-HWG1Dj93FEHPdX6AZybGlY4_KMk49g0Irwi4_Pp_FQ7CAyMkbA7VJzUDrxNyqhz6N7gVSu3ny1pkTuT_9ZnjMw6XuOFASTNqInHRVSaNlkT5h7iTWfcpUGH_nk90EYVmGvLyW | https://lh5.googleusercontent.com/toDrOInOy0f8b7dKRdvp1qszgmzXLkVdrh_GApWogW2ceoqTzigsLZ9MeeKpaWzzu88yIa7fIbye5pYXzs-BgRbIZHMPbVnXEndgq6zQBT5r6jh2JSgqi-r4Yh7x77V8vOQpCVxc |
| https://lh3.googleusercontent.com/39t1lM9k4D93_MUVzEa80rqMb9zvEKv-X9ngaOx5VnQq2QftSlCkeTU_q6DyjN966G15FWDqOrS1V-o6t7sjvfCkKE6NMU0qaWk9_SsOfrhe8GfZThixDEdwh8UFlrQzICRtGL0- | https://lh3.googleusercontent.com/a5z11DrplR7UqzU6iPXeKPORSlpxDKyvHfFnGfX8YxAtvkdLeOU651cx7ZsxQk9vNXeggUrSZnU6AoleCUK994Qp5Uz3-_b3IgqUtYzTEO33V4sftcwY7bwIH2ZBFYqKc7UjkmXH |
| https://lh3.googleusercontent.com/HzT8GLa2Zz3K5JUYstcdUj7NvksrKCEk4--RpU2wVvUgtSyiO-_4wvCkgEsgR8djENZ_rZLNq3YlD7FUeITlyRKCKCloTAuXy-XZABP7AJcKVyW5iBGWHj7-RkVwKJfqAWH31QAv | https://lh3.googleusercontent.com/RSbmTY5v6vBzX9Nb-m9Nqtn3KxafL0e3FX6dStgYitkDVCcouR_P4GpDzN2T4JKqvErEASsOWs0zCX5tpIPxxFgnPNhrHBdmG9Y2WrTCdmN7yNT5SUAouwSDk5LRnvbkZTmhH4mO |
| https://lh6.googleusercontent.com/9KjV450l1Lj3sUXkAO-MO3pMc-LFjmmgJnatcbkmermWoGUTNOcNfIrsLSuJhp8Hrld70JBOPb6FcCzYE_gQaog8C_ZRsovu0KKkvGiKN-RA3XncsL7yQgOw97lQFxJ710h0PHY3 | https://lh6.googleusercontent.com/7zZg9XvfIFZ9ge-XwOHa8tFMI2oPLw5YuggxCcjhYFQQVOrl3VUcQVCUKC9PQuDR0c5hpdvLSNi09djZJkUQvEAlgYyanXqN6HdGzTc6tGvpG1AyOykYS2ABB5i_obD83KuMkz5P |
| https://lh4.googleusercontent.com/m2TScOKUtMSDEY8WFS6l7xeZUmejgA0uNVWj0s5MjdDB9rriDFD_6NHIhYDBuHsOTBdMFtlEGnW5HE2n4jauVZS5ffDpdq_4aRh48Stq6qECrjezuqtOiZViEgofDQjEqSGS11Lb | https://lh4.googleusercontent.com/Z5dAscNBM54isWiJlV0WaN5ZD5kdWCxXGe-N5Byd5Db-xvzzDmzUSmCczMXJYvoX_Q1uiQu1LPSCpJBTzsNr_eLiT5gZO3JbHcp_DFS1gNbC6bI0cEbUtrOEgktHDUnCm7_GSK3I |
| https://lh3.googleusercontent.com/6FGWG7Rlvq13YtpkNNWcBME67GfURlg8nSxSPTvGl-prEL88GXgF9kxVK_d9LLHRHoBU4hLiJCkxjm0gTMhdWGu90DrT4oPd51SeyDp217oMKwMxjeeNUSq6HIc35jTUrZL35PoI | https://lh3.googleusercontent.com/1vrDJz2g_s3NY9mclSPma3mtDdcYVuebyr_aSp5jXibFT5mpFuNtURqteTzBHWEG2qcBEWMyKZ9_SD9m83WSulZfvw8bIuk_qXOj1fQPv0kR5DTRjcpTLDnmXoGcO8r5wkKRZOqY |
| https://lh4.googleusercontent.com/XJkhUvpB7MlrkiMt2Yjv2pQvLlNYczqRllUmVRP5W55eWvA9Kneg799rlbPbigXJGS-5zEGmUG5PTKwngR2z6kf5OqrtBEEFWMn21MkhNwYVlh7qsbCLLMtKMNgog7RenEdcqOxK | https://lh4.googleusercontent.com/MX1ME0MmDKiNBHADSGb65jXql0TRurv7pM0auPQjYoQLiibl5VWVNBefAncwyHIEkXpTMIe6lYVIN0PNY8bOgpPU-AJbrIdyfZr6Q6WGTMAfGhCwgJSy_KGdhCIHj8HAZU95Ow3R |
| https://lh5.googleusercontent.com/i8eNRPjeWigYt5oJEoGAY3t9aQQMn-UhjRVpYxShg0iz1n_ed9CtWjvytpfRAJJoc0uvGSzTvA-WLKfXXQ7iOYVPKuMLJaP2kJYfUr_AAP7F6wxCHEKsvTT11QMxq7817zQHghvk | https://lh6.googleusercontent.com/CJq_CPlIxKq5MiGqyH8KShfEG9-YRwtBerrgKfwEFs5gZauGZuwmhaGxxpCoEuccB1FPhCrGMJm6eBEy40okr0pM0YOglM_TIhOyY9cLU3-ElPJKJX2WEEIaQe81eotfc_4E2dpr |
| https://lh3.googleusercontent.com/kmExxv7DevwHpVe-F4OHjzeVbfj7LwG0Emh3wO5ZXrs0UAgi51RIdgq4sQmYsXQ2_i_G5dirXsIWbmipKrV8zcrByYj-pwjYaj5MmVeRhWAhOYMDf_dKH95PuAW5PsMCHRoJND3s | https://lh6.googleusercontent.com/2_h5oxgeABMf7WTBNYGnulBpSPwea3_E-962oJGuBcKwUlqrdmLFTsnozWZqu-3XR1csA4y9TCiPsL7Kin_0ceH8lHTFyrrO3lqvq8vlmwBUhhQLK9_jLSBHYu6aK7HxwUGt8HPE |
| https://lh4.googleusercontent.com/frnKdViuNkJoIntc2Y5hBbxOPw4R98GVriTEhhVT1vE7Cjcr-WrPiLKBRZiIcI5d6yjUADZqAxrB4M-SqQzfRm370CpOukUgdBmwHxgeGbEOPDIGcIE_6qPeypV1oRF_ND7Cjj3w | https://lh3.googleusercontent.com/KCfyiccOHQzRlaN9VVfVPNaJ8tW4Yix9yV_11OeXZf-XrDGcx9EhnaSeC509NTORSXX1MFI4QiTA6zr-fo_cIazwrVTdbpZiNXeIv-lrjMHJms5JnTXlzvhaU90vEbT15HN1melk |
| https://lh4.googleusercontent.com/mbipAv4Tu4Ld1_mmHVw41d6hxNlIEzZIKSqL-NinHxkS9urgYh3FlecKBm_IbxJbtVuTvmwxX7ULk4CHxxaCAUqEnPRpgGS95bL_Y3zYVfTt3NfC83O6LDgJADmOsVRbDhZ_PKCT |  |