

Свиной окорок, тушёный с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **177,68 ккал.**
Белки: **11,87 г.**
Жиры: **13,75 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svinoj-okorok-tushenyj-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- свиной окорок – 1200 г
- кабачок – 1 шт
- баклажан – 1 шт
- морковь – 1 шт
- чеснок – 3-4 зубчика
- помидоры – 2-3 шт
- лук – порей – 1 стебель
- зелень укропа – по вкусу
- оливковое масло – немного
- специи

Приготовление:

Свиной окорок промыть, обсушить и обжарить на сковороде с небольшим количеством оливкового масла по 5 минут с каждой стороны. Затем посолить, поперчить и дать немного полежать под крышкой без огня.

Кабачок и морковь нарезать кружочками. Баклажан нарезать кружочками или полукольцами. Чеснок очистить и измельчить. Зелень укропа нарезать мелко. Помидоры нарезать дольками. Лук-порей нашинковать.

На разогретую с маслом сковороду выложить морковь и баклажаны, слегка обжарить и добавить кабачки, лук-порей, чеснок и помидоры. Все перемешать, немного обжарить. Выложить овощи на мясо и готовить под крышкой на среднем огне примерно 1 час. Подать мясо под овощами на большом блюде. Также можно разделить готовое мясо на порции, выложить на тарелки и накрыть овощами.