Телятина в горшочке с апельсинами и красным перцем

На 100 грамм:
Калорийность: **150,58 ккал.**
Белки: **8,26 г.**
Жиры: **6,68 г.**
Углеводы: **14,91 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/telyatina-v-gorshochke-s-apelsinami-i-krasnym-percem/

Ингредиенты:
- 300г телятины
- 1 апельсин
- стебель сельдерея
- 1 красный болгарский перец
- 1.5 ст.л. дижонской горчицы
- щепотка кайенского перца
- щепотка корицы
- 1 ст.л. сахара
- соль морская
- черный перец молотый
- 1/2 лимона
- 1 ст.л. лимона
- 1 ст.л. масла растительного
- 100г риса

Приготовление:
Чтобы замариновать телятину режем ее небольшими кусочками, поливаем соком лимона, оставляем на пол часа.
Апельсин разрезаем пополам, отрезаем одну дольку и откладываем в сторону, выжимаем из апельсина сок, добавляем сахар, варим на небольшом огне 7-10 минут, пока сироп не загустеет.
На растительном масле обжарить мясо, до легкого румяного цвета, после- поперчить и

посолить.
Телятину переложить в горшочек,полить сиропом, сверху посыпать.
Мелко нарубленным сельдереем (Сняв с него верхний жесткий слой).
Сверху выложить нарезанный полукольцами красный перец, смазать немного дижонской горчицей и кайенским перцем.
Отложенную дольку апельсина кладем сверху, еще раз смазать горчицей и присыпать корицей.
Печем в духовке при 200 градусах на протяжении часа.
Подавать немного остывшим, в горшочке.