

Кчуч из баранины



На 100 грамм:
Калорийность: **78.13 ккал.**
Белки: **3.81 г.**
Жиры: **4.47 г.**
Углеводы: **5.71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kchuch-iz-baraniny/>

Ингредиенты:

- лук репчатый — 3 шт
- разноцветные сладкие перцы — 2 шт
- баклажан — 3 шт
- базилик — 1 пучок
- укроп — 1 пучок
- кинза — 1 пучок
- помидор среднего размера — 4 шт
- соль — по вкусу
- баранина — 500 г
- зеленая стручковая фасоль — 200 г
- курдючное сало — 50 г
- картофель некрупный — 5 шт
- острый красный перчик — 1 шт
- толченый чеснок — 5 зубчиков

Приготовление:

Мясо нарезаем на небольшие кубики, сало- на маленькие кубики.
Перец с баклажанами нарезаем на небольшие кусочки, картофель-
на четвертинки, лук- полукольцами. Фасоль с зеленью крупно нарезаем.
В казан выкладываем послойно, посыпая солью и перцем: баклажаны,.
Картофель, лук, сладкий перец и чеснок.
Поверх выкладываем посоленное мясо с острым перцем, салом, зеленью и фасолью.
Заливаем литром воды и накрываем крышкой, доводим до кипения на сильном огне.
Отправляем в духовку запекаться при 180С один час.
Томаты нарезаем на кружочки и равномерно выкладываем на фасоль, солим и перчим.

И снова накрываем крышкой. Оборачиваем фольгой и убавив температуру до 150С.
Готовим 35-45 мин.