Êàëüìàðû, òóøåíûå ñ îâîùàìè

Ðàçäåë : Âòîðûå áëþäà

Îïóáëèêîâàíî Evselena [2008/10/7]

Ñîñòàâ:
500 ãð. ôèëå êàëüìàðà, 250 ãð. ìîðêîâè, 250 ãð. ëóêà, 250 ãð. ñìåòàíû, ðàñòèòåëüíîå ìàñëî, ìóêà, ñîëü, ÷åðíûé ìîëîòûé ïåðåö

Ôèëå êàëüìàðà îòáèòü, íàðåçàòü ìàëåíüêèìè êóñî÷êàìè, ïîñîëèòü, ïîïåð÷èòü, îáâàëÿòü â ìóêå è îáæàðèòü íà ðàñòèòåëüíîì ìàñëå äî çîëîòèñòîé êîðî÷êè.
Îòäåëüíî îáæàðèòü òåðòóþ ìîðêîâü è íàðåçàííûé ïîëóêîëüöàìè ëóê. Â ãëóáîêóþ ñêîâîðîäó âûëîæèòü ñëîÿìè êàëüìàðà è îâîùè, çàëèòü ñìåòàíîé è òóøèòü ïîä êðûøêîé íà ìåäëåííîì îãíå 15 ìèí.

Ïðèÿòíîãî àïïåòèòà!