Êàìáàëà, òóøåíàÿ ñ îâîùàìè

1 êã êàìáàëû, 3 ñò. ëîæêè ìóêè, 4 ëóêîâèöû, 4 ñòðó÷êà ñëàäêîãî áîëãàðñêîãî ïåðöà èëè ïåðöà ñàíñ¸, 5 ñò. ëîæåê ðàñòèòåëüíîãî ìàñëà, 5 ïîìèäîðîâ, 3-4 ñòàêàíà áóëüîíà äàñè ñ êàöóíáóñè, 4 çóáêà ÷åñíîêà, ìîëîòûé òîãàðàñè è ñîëü ïî âêóñó.

Ñëàäêèé ïåðåö èëè ñàíñ¸ î÷èñòèòü îò ñåìÿí, îñòëîñíóòü è íàðåçàòü íåáîëüøèìè ïîëîñêàìè èëè êâàäðàòèêàìè. Î÷èùåííûé ëóê íàðåçàòü òîíêîé ñîëîìêîé, âûëîæèòü â ñêîâîðîäó ñ 2 ñò. ëîæêàìè ðàçîãðåòîãî ðàñòèòåëüíîãî ìàñëà è, ïîìåøèâàÿ, îáæàðèòü äî çîëîòèñòîãî îòòåíêà. Çàòåì äîáàâèòü ïåðåö è, ïðîäîëæàÿ ïîìåøèâàòü, òóøèòü åùå 5-10 ìèíóò. Ïîìèäîðû îêóíóòü íà 1 ìèíóòó â êèïÿòîê, âûíóòü, îòñòèòü â õîëîäíóþ âîäó è î÷èñòèòü îò êîæèöû, à ìÿêîòü áåç ñåìÿí íàðåçàòü äîëüêàìè è äîáàâèòü â ñêîâîðîäó ñ ëóêîì è ïåðöåì. Ïîñëå ýòîãî îâîùè çàëèòü áóëüîíîì äàñè è äîâåñòè äî êèïåíèÿ. Òåì âðåìåíåì î÷èùåííóþ, âûïîòðîøåííóþ è âûìûòóþ êàáàëó íàðåçàòü íà ïîðöèîííûå êóñî÷êè, îáâàëÿòü â ñîëè è îòñòàâèòü íà 15 ìèíóò. Çàòåì ñîëü ñìûòü õîëîäíîé âîäîé, ðûáó ïîïåð÷èòü, îáâàëÿòü â ìóêå è áûñòðî îáæàðèòü ñ îáåèõ ñòîðîí â îñòàâøåìñÿ ðàñòèòåëüíîì ìàñëå.
×åñíîê î÷èñòèòü, èçìåëü÷èòü è ðàñòåðåòü ñ ñîëüþ. Æàðåíóþ êàìáàëó ïîëîæèòü â áóëüîí ñ îâîùàìè, äîáàâèòü ÷åñíîê ñ ñîëüþ è òóøèòü ðûáó äî ãîòîâíîñòè. Ïîäàâàòü ñ îòâàðíûì ðèñîì.

leit

Ýòà ñòàòüÿ ðàñïîëîæåíà íà
Fushigi Nippon - Çàãàäî÷íàÿ ßïîíèÿ:
http://leit.ru

URL ýòîé ñòàòüè:
http://leit.ru/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=119