Ñàëàò èç äàéêîíà ñ îâîùàìè

300 ã äàéêîíà, 3 ñòðó÷êà ñëàäêîãî ïåðöà êðàñíîãî öâåòà, 1 ìîðêîâü, 1 ïó÷îê çåëåíîãî ëóêà, 100 ã ñòåáëåé ñåëüäåðåÿ, 3 ñò. ëîæêè ðàñòèòåëüíîãî ìàñëà, ñîëü ïî âêóñó.

Îâîùè î÷èñòèòü, âûìûòü è íàðåçàòü: äàéêîí, ìîðêîâü è ñëàäêèé ïåðåö — òîíêîé ñîëîìêîé, ñåëüäåðåé — òîíêèìè ëîìòèêàìè, à çåëåíûé ëóê — èçìåëü÷èòü. Çàòåì ìîðêîâü, çåëåíûé ëóê, ñåëüäåðåé è ñëàäêèé ïåðåö âûñûïàòü â ñêîâîðîäó ñ ðàçîãðåòûì ðàñòèòåëüíûì ìàñëîì è, ïîìåøèâàÿ, æàðèòü äî ìÿãêîñòè. Ãîòîâûå îâîùè îñòóäèòü, ñîåäèíèòü ñ äàéêîíîì, ïîäñîëèòü, ïåðåìåøàòü, âûëîæèòü â ïèàëêè è ïîäàòü êàê ñàìîñòîÿòåëüíîå áëþäî èëè â êà÷åñòâå ãàðíèðà ê ðûáå èëè ìÿñó.

leit äëÿ Fushigi Nippon - Çàãàäî÷íàÿ ßïîíèÿ // ßïîíñêàÿ êóõíÿ

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=263