



Состав:

800 г телятины

1 крупная морковь

1 болгарский перец

1 крупная луковица репчатого лука

½ пучка петрушки

2-3 зубчика чеснока

2 ст.л. томатной пасты

соль

черный молотый перец

Рецепт рулетов из телятины в томатном соусе:

Телятину промыть, нарезать тонкими большими пластами толщиной 0,5-1 см. При этом, чтобы рулет получился большего размера, отрезая пласт, следует не доходить до конца куска мяса на 0,5 – 1 см. А второй пласт аналогичной толщины можно прорезать до конца. Тогда отрезанный кусок можно будет раскрыть как книгу. Мясо следует хорошенько отбить (особенно посередине - на стыке), предварительно накрыв его плотным полиэтиленовым пакетом или пищевой пленкой – так будет меньше брызг и

последующей уборки.

Репчатый лук очистить, мелко порубить и пассеровать в растительном масле в течение 2-3 минут.

Морковь промыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить к луку, готовить 2-3 минуты.

Болгарский перец промыть, очистить, удалить семена и плодоножку, порубить и добавить к моркови и луку. Перемешать, посолить, поперчить и готовить еще 2-3 минуты.

Петрушку промыть, обсушить, мелко порубить и добавить к овощам. Сюда же выдавить чеснок. Все перемешать и снять с огня.

Подготовленную телятину посолить, поперчить, по всей поверхности равномерно распределить начинку из овощей и свернуть в рулеты. Каждый рулет обмотать плотной нитью и обжарить в растительном масле со всех сторон.

Обжаренные рулеты переложить в огнеупорную форму. Томатную пасту развести в стакане воды, залить ей рулеты. Сверху рулеты накрыть фольгой и поместить в предварительно разогретую до 200 градусов духовку. Запекать в течение 50-60 минут.

Перед употреблением следует удалить нить.

Перед подачей на стол рулеты нарезать колесиками толщиной 0,8-1 см. Получается очень эффектно и вкусно.

Примечание:

Продолжительность готовки мяса напрямую зависит от его качества. Если вы используете не телятину, а говядину, то продолжительность запекания в духовке следует увеличить.

Приятного аппетита!