

Состав:

800 г говядины

1 болгарский перец

1 морковь среднего размера

1 луковица репчатого лука

30-40 г тертого сыра

50 г миндаля

6-7 веточек петрушки

2-3 ст.л. томатной пасты

соль

перец черный молотый

Рецепт мясных рулетиков:

Говядину промыть, нарезать большими пластинами толщиной не более 1 см. Каждую такую пластину тщательно отбить до толщины 0,5 см. Чтобы не было брызг, мясо следует накрывать полиэтиленовым пакетом или пищевой пленкой. Отбитую говядину посолить и поперчить.

Болгарский перец промыть, удалить сердцевину с семенами и нарезать соломкой.

Морковь и репчатый лук очистить и промыть. Морковь натереть на терке. Лук нарезать полукольцами. Миндаль измельчить в блендере. Петрушку промыть, обсушить и мелко порубить.

Пластины отбитой говядины разложить, посыпать измельченным миндалем, тертым сыром и морковью, выложить лук. С одного края выложить болгарский перец, свернуть в рулетик, скрепить зубочистками и обжарить на сковороде в растительном масле в течение 10 минут, после чего выложить на противень.

Томатную пасту развести водой в пропорции: 1 ст.л. томатной пасты (без горки) на 1 стакан воды, добавить щепотку соли и черный молотый перец. Количество такого соуса определяется размером противня – соус должен покрывать рулетики. Приготовленной смесью залить мясные рулетики и поместить в разогретую духовку. Выпекать при 200 градусах в течение 1 - 1,1 часа.

Перед подачей на стол из мясных рулетиков удалить зубочистки, рулетики нарезать колесиками.

Приятного аппетита!