

Это блюдо очень популярно во Франции. Некоторые могут, есть его каждый день.

- **Растительное или топленое масло – 2 ст.л.**
- **Гвоздика – 6 штук.**
- **Корица – 2 палочки.**
- **Кардамон молотый – 3 г.**
- **Лавровый лист — 3 шт.**
- **Картофель – 6 шт.**
- **Зеленый горошек – 400 гр.**
- **Куркума – 5 г.**
- **Вода – 430 мл.**
- **Помидоры средних размеров – 6 шт.**
- **Натертый имбирь – 7 г.**
- **Мускатный орех – 2 гр.**
- **Сахар половина чайной ложки.**
- **Соль – 10 г.**
- **Сметана – 150 мл.**
- **Листья кориандра или петрушки – 30 гр.**
- **Миндаль обжаренный – 100г.**
- **Панир (домашний сыр), нарезанный кубиками и обжаренный во фритюре – 230 г.**



Начинаем приготавливать тушеные овощи. **На среднем огне в большой кастрюле нагреть масло** . Когда оно начнет дымиться добавить к нему корицу, гвоздику, молотый кардамон и лавровый лист. **Обжаривать все тридцать секунд, помешивать** . К подготовленным специям положить картофель, жарить пять минут до светло-коричневого цвета, изредка переворачиваем.

Тушеные овощи готовятся с добавлением горошка, куркумы. Все ингредиенты смешать, налить воды, накрыть крышкой. Тушеные овощи варить десять минут. Затем добавить помидоры, мускатный орех, имбирь посолить и положить сахар.
Все перемешать и варить при закрытой крышке еще немного
.

Заканчивая готовить тушеные овощи с сыром, кладем сметану, петрушку, миндаль и кубики сыра. **Ведическое питание** рекомендует перед употреблением вынуть необходимо из блюда цельные пряности.

- **Приготавливаем тушеные овощи с сыром в течение пятидесяти минут.**

Рецепт предоставлен сайтом smotricook.info