

## Жаркое из свинины в горшочках



На 100 грамм:  
Калорийность: **138.61 ккал.**  
Белки: **8.6 г.**  
Жиры: **9.01 г.**  
Углеводы: **5.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharkoe-iz-svininy-v-gorshochkah/>

### Ингредиенты:

- свинины — 700 г
- картофеля — 5 шт
- луковица — 1 шт
- морковь — 1 шт
- перца болгарского — 1-2 шт
- томатов — 2-3 шт
- сметаны— 200 г
- прованские травы — по вкусу
- перца черного — по вкусу
- соли — по вкусу
- сыра — 200 г
- зелени — по вкусу

### Приготовление:

Нарезаем мясо на небольшие кусочки, солим и перчим, добавляем. Итальянские травы и оставляем мариноваться на полчаса.  
Картофель и перец нарезаем на небольшие кубики, измельчаем лук,.  
Натираем морковь, томаты режем пополам и шинкуем на слайсы.  
Выкладываем все слоями, изначально кладем картофель, солим и слегка.  
Смазываем сметаной или майонезом, далее следует выложить морковь,.  
Перец, томаты и посолить. Поверх всего выложить лук и мясо, залить сметаной.  
Воды наливаем так, чтобы она покрывала верхний слой.  
Запекаем при 220С полчаса под крышкой.  
Снимаем крышку и посыпаем сыром, возвращаем в духовку еще на полчаса.