Рагу с рисом “рубин ”по-кубански.  
  
Иногда так хочется побаловать свою семью чем-то вкусненьким! Предлагаю вашему вниманию этот рецепт, который порадует близких, а также удивит вкусовым колоритом. Блюдо полезно для тех кто следит за своим здоровым питанием и не нарушает определённый режим дабы не навредить фигуре.  
Необычный вид риса я выбрала неспроста! Отрубевая оболочка при сборе продукта сохраняется, что делает его богатым и уникальным пищевой клетчаткой. Поэтому кубанцы гордятся именно таким видом своего риса.  
http://s017.radikal.ru/i420/1609/c9/d8c70155c235.jpg  
  
Мои ингредиенты:  
Сметана – 15-процентная. – 315 грамм.  
Мясо (можно любое) – Корейка свиная без кости – 300 грамм.  
Рис (исключительно только этот вид риса.) – 800 грамм.  
Приправы для мяса или курицы (нельзя упустить или исключить из рецепта.) – 1\2 часть чайной ложки.  
  
<http://s017.radikal.ru/i408/1609/d8/95b076ac2c15.jpg>

Масло подсолнечное – 1 чайная ложечка.  
<http://s017.radikal.ru/i414/1609/75/bdc3f1200797.jpg>

<http://s017.radikal.ru/i434/1609/2b/b2227f8db2cf.jpg>

Время на приготовления:1 час 20 минут.  
Рецепт:  
1 ШАГ.  
1)Мясо тщательно промыть в воде, нарезать на маленькие кусочки.  
<http://i062.radikal.ru/1609/e9/126fa3298c68.jpg>

2) на чистую сковороду налить масло. Подождать минуту. Выложить мясо. Добавить кипячёной воды. Притворить крышкой.  
<http://s017.radikal.ru/i415/1609/36/df1d5195369f.jpg>

2 ШАГ.  
1) Отвариваем рис 30 минут помешивая.  
  
<http://s017.radikal.ru/i418/1609/6b/a79c12b49380.jpg>

<http://s03.radikal.ru/i176/1609/8e/3e24a442dd47.jpg>

<http://s019.radikal.ru/i614/1609/b8/0a20e05a0aab.jpg>

3 ШАГ.  
  
1) В три этапа в мясной гуляш подливаем воды, когда она испаряется под крышкой.  
  
<http://s020.radikal.ru/i712/1609/3f/2cc2fbfc40b2.jpg>

4 ШАГ.  
  
1) Добавляем специй. Накрываем крышкой. Время приготовления мяса 20 минут на среднем огне.  
  
<http://s017.radikal.ru/i409/1609/ee/6371daf97615.jpg>

5 ШАГ.  
1) Через 20 минут добавляем всю сметану к мясу. Снова закрываем. Ждём некоторое мгновение.  
  
<http://s019.radikal.ru/i640/1609/57/cce5b8e90cbd.jpg>

6 ШАГ.  
1) Выкладываем сначала рис, затем мясной гуляш.  
2) Варианты сервировки:  
  
  
<http://s018.radikal.ru/i519/1609/cc/a2061a979a97.jpg>

<http://s45.radikal.ru/i107/1609/6a/ad2404ec760f.jpg>

Для тех кто соблюдает режим питания. Могут всё повторить без соли и специй.