

Азу из говядины



На 100 грамм:
Калорийность: **97,06 ккал.**
Белки: **9,13 г.**
Жиры: **5,43 г.**
Углеводы: **3,21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/azu-iz-govjadiny/>

Ингредиенты:

- 1) говядина 400 гр
- 2) огурец маринованный 150 гр
- 3) томат 150 гр
- 4) морковь 100 гр
- 5) лук репчатый 100 гр
- 6) чеснок 10 гр
- 7) перец, приправы - по вкусу

Приготовление:

Мясо нарезать продольными кусочками, бросить в разогретую сковороду и жарить. Почистить овощи. Размельчить в блендере лук и огурец. В подрумяненное мясо добавить получившуюся смесь, затем -нашинкованную морковь и томаты. Убавить огонь и еще чуть-чуть потушить. Когда азу почти готово, приправить чесноком, перцем, лавровым листом, приправами по вкусу.