

Баранина со стручковой фасолью и яйцами.



На 100 грамм:
Калорийность: **310,56 ккал.**
Белки: **5,38 г.**
Жиры: **29,08 г.**
Углеводы: **2,37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baranina-so-struchkovoju-fasolyu-i-yajcami/>

Ингредиенты:

- бараньи стейки 10 штук
- паприка 2 ст. ложки
- соль по вкусу
- орегано 2 ст. ложки
- оливковое масло 13 чашек
- стручковая фасоль 200 грамм
- лук репчатый 1 штука
- томат 2 штуки
- шпинат 120 грамм
- перец 1 штука
- горчица 1 ст. ложка
- красное вино 14 чашек
- вареные яйца 6 штук
- цедра лимона по вкусу

Приготовление:

Стейки из баранины положите в ёмкость (подойдёт любая посуда, например, глубокая миска). Приправьте паприкой, солью, орегано, оливковым маслом. Оставьте мариноваться на 30 минут.

Для приготовления яичного салата измельчите фасоль, лук, томат, шпинат и болгарский перец. Яйца порежьте на половинки, добавьте их в салат. Положите измельченные ингредиенты в посуду, приправьте маслом и солью по вкусу.

Для соуса смешайте горчицу, красное вино и оливковое масло.

Обжарьте маринованную баранину в масле до готовности.
В отдельную тарелку выложите часть яичного салата, 1-2 стейка баранины. Полейте блюдо небольшим количеством соуса.