

Бефстроганов



На 100 грамм:
Калорийность: **187,31 ккал.**
Белки: **12,87 г.**
Жиры: **14,15 г.**
Углеводы: **2,14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/befstroganov/>

Ингредиенты:

- говядина - 600 г
- лук репчатый - 1 шт
- перец черный молотый - 1/2 ч.л
- петрушка - 20 г
- сметана - 150 г
- растительное масло - 40 мл
- соль - 1/2 ч.л
- укроп - 20 г

Приготовление:

Говядину (филейный край, кострец, вырезку) вымыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см.

Кусочки мяса отбить до толщины 0,5-1 см и нарезать соломкой. Нарезанный полукольцами лук слегка обжарить в масле до полу-прозрачности.

К луку добавляем мясо, посыпанное солью и перцем, жарить на сильном огне 5-6 мин., помешивая. Теперь в мясо нужно положить сметану, размешать и прокипятить в течение пары мин.

Мясо рекомендуется посыпать зеленью и подавать с салатом, так как бефстроганов получается очень сытным сам по себе.