

Бифштекс по-мексикански



На 100 грамм:
Калорийность: **140 ккал.**
Белки: **11,9 г.**
Жиры: **7,8 г.**
Углеводы: **5,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bifshteks-po-meksikanski/>

Ингредиенты:

- говядина - 800 г
- перец сладкий красный - 1 шт
- помидоры - 250 г
- соль - 1/2 ч.л
- зеленый лук - 20 г
- репчатый лук - 1 шт
- чеснок дольки - 4 шт
- растительное масло - 10 мл
- перец черный молотый - 1/2 ч.л
- петрушка - 10 г

Приготовление:

Мясо нарезать поперек волокон на куски толщиной около 2 см.

Для этого блюда лучше использовать филейный край или вырезку.

Очищенный чеснок нарезать мелко, а лук тонкими полукольцами.

Перец очистить от семян и порезать полосками.

Помидоры нарезать довольно тонкими дольками.

Мясо слегка смазать с обеих сторон растительным маслом и положить на сильно разогретую сухую сковороду.

Обжарить его с обеих сторон на большом огне по 2 минуты, посолить и поперчить, затем переложить на тарелку и поставить в духовку при 50 градусах, чтобы мясо не остывало, а все соки равномерно распределились внутри каждого куска.

Мясо должно остаться розовым и сочным внутри.

На той же сковороде поджарить на среднем огне до мягкости нарезанный лук, чеснок и перец в течение 7-10 минут.

По прошествии этого времени добавить дольки помидора и тушите еще 5 минут, чтобы помидор только слегка стал мягким.
Выложить овощи поверх мяса, посыпать нарезанной зеленью.