

# Экспресс-мясо



На 100 грамм:  
Калорийность: **202.72 ккал.**  
Белки: **16.57 г.**  
Жиры: **14.09 г.**  
Углеводы: **2.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ekspress-myaso/>

## Ингредиенты:

- мясо 500.0 г
- яйцо куриное 2.0 шт
- горчица 1.0 ст.л
- крахмал картофельный 0.5 ст.л
- масло растительное 1.0 ст.л
- соль 1.0 ч.л
- смесь перцев 0.5 ч.л
- кунжут 2.0 ч.л

## Приготовление:

По этому рецепту можно приготовить любое мясо за 5 минут! Оно будет вкусным, сочным! Весь секрет в заливке.

Итак, готовим заливку. Она проста, многие ее компоненты используются, например, для рубленых котлет. Но всё вместе - это нечто! Итак, смешиваем яйца, крахмал, горчицу, соль, перец. Добавьте свои любимые специи. Я в этот раз готовила куриное филе, а потому решила не добавлять ничего - обошлась своим любимым набором перцев. Горчицу можно брать совершенно любую. И вкус будет немного варьироваться. Я здесь использовала "Русскую", а в прошлый раз готовила с "Французской". Заливка готова. Нарезаем мясо удобными Вам кусочками и перемешиваем с заливкой. Отправляем емкость в холодильник. Желательно, на ночь. Но весь секрет в том, что мясо может так храниться даже несколько дней!! Когда нужно будет подавать обед-ужин, останется лишь поджарить.

На раскаленной сковороде с маслом обжарим кусочки мяса с двух сторон, посыпая кунжутом. Жарится мясо очень быстро. Как только зарумянилось, сразу и готово!

На гарнир у меня овощи. Конечно, состав каждый раз разный. Сегодня это - кабачки, баклажаны, сладкий перец, морковь и помидоры.

Все овощи, кроме помидоров, я нарезала длинной соломкой, почти брусочками. Эх, хорошо бы сковороду вок! Но если ее нет, не беда! Возьмем просто большую сковородку. Почему именно большую? Да потому, что овощи должны не тушиться, а жариться! Сразу, все! Так что ,на раскаленной сковороде с минимумом масла жарим овощи. На сильном огне!!! Постоянно помешивая... Жарим до зарумянивания, потом наливаем соевый соус - около 3 ст. л. Жарим еще. Я, к тому же, еще и поперчила от души).

Осталось добавить помидоры. Мне категорически не хотелось "каши" на тарелках) А поэтому я выбрала малюсенькие помидорчики и добавила их к уже практически готовым овощам целенькими. Немного обжарим всё вместе. Овощи не должны быть пережарены, вкус каждого должен чувствоваться.

Выкладываем на тарелочку мясо, гарнируем овощами.