

Феттучини с мясным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **181.82 ккал.**
Белки: **9.94 г.**
Жиры: **5.99 г.**
Углеводы: **21.66 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fettuchini-s-myasnym-sousom/>

Ингредиенты:

- лук мелкий 1 шт
- феттучини 400 г
- крахмал кукурузный 1 ст. л
- бульон мясной 1 стак
- сливки жирностью 9% 1 стак
- молотая паприка 2 ст. л
- мякоть говядины 400 г
- шампиньоны 125 г
- соль по вкусу
- измельченная петрушка 1 ст. л

Приготовление:

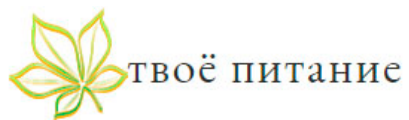
Говядину вымыть, срезать жир. Нарезать мясо поперек волокон очень тонкими кусочками. Шампиньоны вымыть и нарезать пластинами. Лук очистить и измельчить. Разогреть сухую сковороду и на сильном огне быстро обжарить мясо 2-3 минуты. Переложить в миску.

Добавить в эту же сковороду грибы, готовить, помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Переложить грибы к мясу. Положить в сковороду лук, готовить 2 минуты. Уменьшить огонь до среднего, добавить паприку.

Развести в бульоне крахмал и добавить в сковороду с луком, довести до кипения и готовить 2 минуты.

Вернуть в сковороду мясо и грибы, перемешать и готовить 6 минут. Влить сливки, перемешать и прогреть 1-2 минуты.

Отварить феттучини согласно инструкции на упаковке. Переложить их в сковороду с соусом, приправить солью и перцем. Хорошо перемешать и разложить по тарелкам. Посыпать



твое питание

петрушкой.

www.yournutrition.ru