

Говядина с фасолью и луком



На 100 грамм:
Калорийность: **152,3 ккал.**
Белки: **5,4 г.**
Жиры: **13,43 г.**
Углеводы: **2,45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-s-fasolyu-i-lukom/>

Ингредиенты:

- корейка говяжья - 4 ребра
- кинза - 1 пучок
- фасоль стручковая замороженная - 400 г
- лук красный - 1 головка
- томатная паста - 1 ч. ложка
- растительное масло
- соль
- перец

Приготовление:

Мясо нарезать на стейки. Посыпать перцем и рубленой кинзой.

Сбрызнуть мясо растительным маслом и оставить минут на 30.

Обжарить на растительном масле мелконарезанный лук.

Когда лук слегка обжарится, засыпать пакет замороженной фасоли и прогревать под крышкой до того момента, как фасоль вся прогреется. Время от времени фасоль перемешивать.

Тем временем развести в кипятке чайную ложку томатной пасты, кто любит поострее - две и добавить к фасоли.

Обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки.

Переложить мясо в форму для выпечки, закрыть куском фольги и отправить в духовку при температуре 160 градусов на 5-10 минут.

Красный лук очистить от шелухи, корневище не отрезать. Разрезать головку на 4 части и обжарить на масле, которое осталось после жарки мяса.

Если вы не будете сразу подавать мясо к столу, то лук убрать к мясу под фольгу.