

Говядина в белом вине



На 100 грамм:
Калорийность: **136,29 ккал.**
Белки: **12,54 г.**
Жиры: **8,02 г.**
Углеводы: **1,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-v-belom-vine/>

Изумительное тающее во рту мясо. Долго писать о нем нечего. Просто попробуйте!

Долгое томление на низких температурах делает с мясом чудеса, а легкий аромат прованских трав и сухого вина придают изысканность и французский стиль.

Ингредиенты:

- 1 кг говядины (у меня надпочка)
- 1 лук порей
- 300 г моркови «мини»
- 1 ст. белого сухого вина
- соль, перец, смесь прованских трав

Приготовление:

Мясо нарезать на куски примерно 3х3 см. Обжарить на раскаленной сковороде, смазанной каплей масла. Не нужно жарить мясо до готовности, просто должна появиться легкая румяная корочка со всех сторон. Снять мясо на тарелку.

Пока мясо обжаривается режем лук порей на кольца толщиной примерно 1 см.

В той же сковороде, в которой жарили мясо обжариваем лук и морковь до легкой золотистой корочки.

Перекладываем овощи в форму для запекания, сверху мясо, солим, перчим, приправляем специями. Добавляем вино. Накрываем крышкой или фольгой и отправляем в духовку на 3 часа при 150 °C.

Подавать горячим, но и холодное мясо тоже изумительно на вкус.

