

Говядина в томатном соусе с карри



На 100 грамм:
Калорийность: **70,37 ккал.**
Белки: **3,37 г.**
Жиры: **3,99 г.**
Углеводы: **5,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-v-tomatnom-souse-s-karri/>

Ингредиенты:

- говядина 500 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 3 зубчика
- масло оливковое 2 ст. ложки
- томатная паста 3 ст. ложки
- соль, перец черный молотый по вкусу
- сушеный молотый чеснок 1 ч. ложка
- карри порошок 1 ст. ложка

Приготовление:

Разогреть в сковороде оливковое масло. Выложить крупно нарезанные куски мяса и обжарить их с двух сторон.

В мясо добавить мелко нарезанные лук, чеснок и соль, перец по вкусу.

Тушить 30 минут с добавлением оливкового масла и томатной пасты.

За 5 минут до готовности добавить молотый чеснок и карри порошок.