Грибы с телятиной и йогуртом

На 100 грамм:
Калорийность: **185.26 ккал.**
Белки: **7.01 г.**
Жиры: **16.49 г.**
Углеводы: **2.09 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/griby-s-telyatinoj-i-jogurtom/

Ингредиенты:
- грибы - 300 г
- мякоть телятины - 200 г
- йогурт без наполнителя - 100 г
- репчатый лук - 1/2 шт
- сливочное масло - 4 ст. ложки
- мука пшеничная - 1 ч. ложка
- сливки густые - 1/2 стакана
- перец черный молотый , соль по вкусу

Приготовление:
Грибы нарежьте ломтиками, добавьте нарезанный полукольцами лук и обжарьте на масле.
Телятину нарежьте ломтиками толщиной 1 см, отбейте и нашинкуйте соломкой поперек волокон.
Посолите, поперчите и обжарьте на оставшемся масле.
Муку подсушите до светло-желтого цвета, охладите, влейте 2 столовые ложки воды, размешайте до получения однородной массы, добавьте сливки и проварите 5 минут.
Выложите в соус грибы и телятину, доведите до кипения, посолите и, помешивая, влейте взбитый йогурт.
При подаче гарнируйте отварной спаржей, оформите зеленью.