

Гуляш из говядины с подливкой



На 100 грамм:
Калорийность: **173,38 ккал.**
Белки: **13,64 г.**
Жиры: **12,08 г.**
Углеводы: **2,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gulyash-iz-govyadiny-s-podlivkoj/>

Ингредиенты:

- говядина - 1 кг
- морковь - 150 г
- лук - 150 г
- томатная паста - 2,5 ст.л
- масло оливковое - 50 мл
- паприка крупного помола - 1 ст.л
- перец чёрный молотый - 1 ч.л
- соль - по вкусу

Приготовление:

Мясо говядины нарежьте небольшими кусками.

Морковь и лук почистите. Лук нарежьте кубиками, а морковь нарежьте дисками. Диски моркови разрежьте на четвертинки.

В кастрюлю с толстым дном налейте оливковое масло. Выложите в него куски гуляша. Обжарьте на сильном огне до красивой корочки около 10 минут.

Добавьте томатную пасту и специи. Помимо указанных в ингредиентах паприки и чёрного молотого перца рекомендуем использовать куркуму. Она придаст гуляшу с подливкой красивый цвет и необыкновенный вкус

Добавьте подготовленные морковь и лук.

Долейте 2 литра воды и поставьте на 1 час вариться на среднем огне. За 15 минут до окончания варки посолите гуляш с подливкой по вкусу.

Жидкость постепенно будет выкипать, и соус будет становиться гуще.