Гуляш из говядины с подливой

На 100 грамм:
Калорийность: **109,75 ккал.**
Белки: **9,52 г.**
Жиры: **6,29 г.**
Углеводы: **3,98 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/gulyash-iz-govyadiny-s-podlivoj/

Ингредиенты:
- говядина - 800 гр
- лук репчатый (средний) - 1 шт
- морковь (средняя) - 2 шт
- томатная паста - 1 ст. ложка
- мука - 2 ст. ложки
- говяжий бульон - 3 ст
- лавровый лист - 10 гр
- перец чили - 1 ч.л
- чеснок - 2 зуб
- масло оливковое - 1 ч.л
- перец (по вкусу) - 2 гр
- соль (по вкусу) - 2 гр

Приготовление:
Гуляш из говядины с подливкой одно из самых простых и вкусных блюд. Простота рецепта позволит приготовить это блюдо как прекрасным поворам, так и начинающим кулинарам.
Главное для вкусного гуляша – это правильный выбор говядины.
Как приготовить блюдо «Гуляш из говядины с подливкой»
Мясо нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле, постоянно помешивая.
Лук мелко порезать, морковь натереть на терке.
Добавить лук и морковь к мясу.
Добавить перец чили, посолить и поперчить по вкусу.
Чеснок измельчить.
В сковороду добавить чеснок, томатную пасту и муку, тщательно перемешать.
Залить гуляш бульоном, добавить лавровый лист, еще раз тщательно перемешать.

Накрыть крышкой и тушить в течение часа на слабом огне.