

Гуляш



На 100 грамм:
Калорийность: **120 ккал.**
Белки: **11,5 г.**
Жиры: **7,3 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gulyash/>

Ингредиенты:

- говядина 1 кг
- морковь 150 г
- репчатый лук 65 г
- чеснок 5 г
- томатный сок 500 мл

Приготовление:

Для приготовления тушеной говядины лук и чеснок мелко порезать.

Лук и чеснок потушить на сковороде несколько минут без масла с добавлением водички.

Морковь порезать кубиками.

Говядину порезать кубиками, помыть, можно посыпать молотым перцем, мускатным орехом, солью, перемешать и сложить в кастрюлю.

К мясу добавить морковь, лук, чеснок и томатный сок. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне 1ч 15 минут.

Можно к мясу добавить сладкий перец. Порезать кубиками.

Перец добавить к мясу и готовить еще 15 минут.