

# Лагман



На 100 грамм:  
Калорийность: **88,11 ккал.**  
Белки: **4,98 г.**  
Жиры: **4,31 г.**  
Углеводы: **7,37 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1,5 литра мясного бульона
- 500 г телятины
- 300 г лапши
- 2 сладких перца
- 2 больших помидора
- 1 большая луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- маленький пучок петрушки
- 3-4 ст. л. растительного масла
- соль, свежемолотый черный перец

## Приготовление:

Перец, помидоры, лук очистить и нарезать кубиками. Мясо нарезать небольшими кубиками. В глубокой сковороде сильно разогреть растительное масло. На сильном огне обжарить мясо (лучше порционно, чтобы мясо не тушилось, а жарилось). Затем готовое мясо выложить в тарелку. Когда всё мясо готово, вернуть его в сковороду. Добавить овощи, жарить помешивая, 5-7 минут.

Затем влить теплый бульон, довести до кипения, уменьшить огонь до среднего и варить до готовности (около часа). Петрушку и чеснок мелко порубить. За минут 10 до готовности мяса, отварите лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке. Готовую лапшу откинуть на дуршлаг. В глубокие тарелки положить лапшу, влить суп, посыпать чесноком и петрушкой. Подавайте наивкуснейший лагман очень горячим!