

Мясо по-французски в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **183,96 ккал.**
Белки: **11,42 г.**
Жиры: **13,77 г.**
Углеводы: **3,56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myaso-po-francuzski-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- мясо - 500 гр. (я беру свиную вырезку - аккуратненький кусочек)
- лук - 3 шт
- йогурт натуральный - 200 гр
- сыр твердый - 200-300 гр
- помидоры - по желанию
- соль
- перец
- зелень - не обязательно

Приготовление:

Мясо нужно нарезать ломтиками по 1 см толщиной и обязательно поперек волокон. Вот такие кусочки должны получиться:

Нарезаем мясо поперек волокон.

Потом каждый кусочек отбить с двух сторон. Старайтесь не прорвать мясо до дыр.

Отбиваем мясо с двух сторон.

Я отбиваю кусочки до тонкого, а потом складываю пополам, придавая им ровненькую форму.

Отбитый кусочек складываю пополам и придаю ровную форму.

Отбитое мясо равномерно присолить и поперчить - каждый кусочек в отдельности. Можно оставить на 5 минут пропитаться солью и перцем. Запах будет ароматнее, если перец перемолоть перед самым приготовлением блюда.

Придаю отбитому мясу аккуратную форму.

Отбитое мясо выкладываем на противень, застеленный бумагой для выпекания.

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Выложить на отбитое мясо довольно плотным слоем.

Выкладываем на мясо лук.

Сверху полить йогуртом.

Разогреваем духовку до 180 градусов и выпекаем 30 минут. Достаем мясо из духовки, сверху посыпаем сыром, тертым на средней или мелкой терке.

Посыпаем тертым сыром.

Снова выпекаем в духовке уже до готовности. Обычно еще минут 10 или 15. Сыр должен полностью расплавиться и приобрести сочный оранжевый цвет.

Жарим 20 минут при 180 градусах.

У меня на поддоне образовалось очень много бульона. Я дала мясу 5 минут настояться в этом бульоне и горячим подала на стол.

По желанию, готовое мясо по-французски можно слегка присыпать рубленой свежей зеленью.