

## Мясо с луком «кармашки»



На 100 грамм:  
Калорийность: **156 ккал.**  
Белки: **12,5 г.**  
Жиры: **10,4 г.**  
Углеводы: **3,5 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myaso-s-lukom-karmashki/>

Мясо с луком «Кармашки» это вкусное, сытное блюдо для праздничного стола, как, например, для пасхального застолья.

### Ингредиенты:

- 3 больших куска мяса
- 6 луковиц
- 100-150 г свежих грибов
- 6 ст.л. несладкого йогурта
- соль, черный молотый перец
- специи к мясу
- маложирного твердого сыра

Мясо лучше брать такое же, как для отбивных. Но подойдет также и другое (хотя запекать его нужно будет немного дольше до готовности).

### Приготовление:

Режем мясо на три больших куска поперек волокон.

Небольшие луковицы очищаем и нарезаем крупными кольцами (каждую на 3-4 части).

На сковороде тушим в водичке лук так, чтобы сохранить кусочки в кольцах.

Грибы (у меня шампиньоны) режем брусочками, отвариваем. Грибы солим по вкусу.

В каждом из трех кусков мяса делаем внутри надрез карман. Мясо солим, перчим и посыпаем любимыми специями для мяса.

Внутри кармана складываем луковые кольца и грибы.

Карман закрываем так, чтобы не разорвать мясо. Концы кармана скрепляем несколькими зубочистками.

Куски мяса складываем на противень, поливаем йогуртом и посыпаем сыром и специями.

Мясо отправляем в духовку запекаться при температуре 110-120 градусов.  
Готовое мясо должно немного остыть, чтобы не развалиться во время разрезания на кусочки.  
Теплые кусочки мяса посыпаем зеленью и подаем к столу, чтобы угостить своих родных, друзей и близких. К мясу можно приготовить соус или подать томатную пасту. Неплохим дополнением к такому мясному блюду будет легкий овощной салат.