

Мясо с шампиньонами и перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **127.83 ккал.**
Белки: **16.53 г.**
Жиры: **5.44 г.**
Углеводы: **2.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myaso-s-shampinonami-i-percem/>

Ингредиенты:

- 800 г свинины
- 250-300 г шампиньонов
- 2 небольших или один большой сладкий перец
- 1 большая луковица
- 1 морковь
- 1 ст.л. томатной пасты
- немного свежего укропа
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Мясо режем на небольшие кусочки и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.

Добавляем к мясу нарезанный не толстыми полукольцами лук, перемешиваем и жарим еще минуты 3.

Всыпаем нарезанный соломкой перец, половинки шампиньонов (если грибы крупные - режем на четвертинки, если совсем мелкие - кидаем целиком), натертую на крупной терке морковь и томатную пасту, обжариваем еще 5 минут. Затем заливаем 300 мл воды и тушим на медленном огне минут 30. В процессе пару раз перемешать и, если необходимо, долить воды.