

Мясо в чесночном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **260,86 ккал.**
Белки: **12,15 г.**
Жиры: **22,57 г.**
Углеводы: **2,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myaso-v-chesnochnom-souse/>

Ингредиенты:

- мякоть свинины — 350-400 грамм
- чеснок — 3 зубчика
- сливки — 100 миллилитров
- соль — 0,5 чайных ложки
- перец черный молотый — 2 щепотки
- приправа для свинины — 1 чайная ложка (или просто смешайте по щепотке: молотый кориандр, паприку и тмин)
- растительное масло — 2-3 ст. ложек

Приготовление:

Мясо моем, обсушиваем и нарезаем кусками, как на отбивные.

На каждом куске делаем небольшие надрезы-насечки. Хорошенько солим и перчим.

Разогреваем сковороду с растительным маслом, выкладываем на нее подготовленные куски мяса.

Когда мясо обжарится до румяной корочки, переворачиваем его, пусть поджарится и с другой стороны.

Готовим соус. Для этого смешиваем в мисочке сливки с приправами, добавляем по щепотке соли и перца и измельченный чеснок.

Когда мясо обжарится с обеих сторон, уменьшаем огонь под сковородкой и заливаем мясо приготовленным соусом. Закрываем сковороду крышкой, тушим мясо минут 8-10.

Затем переворачиваем куски мяса на другую сторону и томим под крышкой еще минут 8-10.