Не знаете что приготовить из говядины?!

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ne-znaete-chto-prigotovit-iz-govyadiny/

9 рецептов диетических блюд из говядины, разнообразны и вкусны, а главное с пользой для фигуры и здоровья!

1. Постная говядина в соевом соусе
на 100 грамм - 127.05 ккал, Б/Ж/У - 9.98/7.11/5.86

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г

- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

2. Ароматная говядина в томатном соусе с карри
на 100 грамм - 184.9 ккал, Б/Ж/У - 14.48/11.87/5.1

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

3. Говядина с брокколи
на 100 грамм - 111.3 ккал. Б/Ж/У - 9.57/7.35/2.91

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить

мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

4. Азу из говядины
на 100 грамм - 97.06 ккал, Б/Ж/У - 9.13/5.43/3.21

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

5. Нежная говядина с соусом и грибами
на 100 грамм - 106.42 ккал, Б/Ж/У - 9.77/5.83/3.53

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.

3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

6. Бефстроганов
на 100 грамм - 175.03 ккал, Б/Ж/У - 11.38/12.51/4.42

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

7. Самый простой рецепт диетической говядины
на 100 грамм - 101.2 ккал, Б/Ж/У - 13.36/4.2/1.77

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

8. Тушеная постная говядина с курагой - шикарный вкус и несомненная польза!
на 100 грамм - 104.59 ккал, Б/Ж/У - 9.22/5.49/4.84

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.

9. Постная говядина, запеченная в духовке
на 100 грамм - 186.19 ккал, Б/Ж/У - 18.68/12.19/0.51

Ингредиенты:
- говядина постная 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:
1. Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.
2. Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.
3. Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.