

Нежная говядина с соусом и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **90.18 ккал.**
Белки: **11.09 г.**
Жиры: **3.42 г.**
Углеводы: **3.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnaya-govyadina-s-sousom-i-gribami/>

Ингредиенты:

- постная говядина 600 г
- грибы 300 г (у нас шампиньоны)
- лук 2 шт
- томатная паста 1 ст. л
- натуральный йогурт 2 ст. л
- молоко обезжиренное 200 мл
- тимьян 2 веточки
- горчица 1 ст. л

Приготовление:

В сковороде с высокими бортиками обжарить лук и грибы, минут 7.
Добавить нарезанное брусочками мясо.
Обжаривать все вместе еще минут 10. Добавить горчицу, томатную пасту и листики тимьяна.
Перемешать, влить полстакана воды и тушить до мягкости мяса (около 30 минут).
Добавить йогурт, молоко, довести до кипения, приправить по вкусу и тушить еще минут 5.
Подавать с любым гарниром.