

Огурцы с мясом «по китайски»



На 100 грамм:
Калорийность: **92.83 ккал.**
Белки: **8.5 г.**
Жиры: **5.18 г.**
Углеводы: **3.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ogurcy-s-myasom-po-kitajski/>

Вкуснейшая закусочка, радует правильно сочетание мясо-овощи, блюдо нравится всем, кто уже успел к нему приложиться.

Ингредиенты:

- 2 тонких длинных огурца
- 400 гр. (или немного меньше) мяса говядины
- 1 средняя луковица
- 1 сладкий красный перец
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.ложка без горки красного острого перца
- 1 ч.ложка молотого кориандра
- 2 ст.ложки уксуса 5%
- 3-4 ст.ложки соевого соуса
- 1 ч.ложка соли
- 3-4 ст.ложки растительного масла

Приготовление:

У огурцов отрезаем кончики, разрезаем пополам или на три части, каждую часть на половинки вдоль, а половинки на 3-4 ломтика:

Складываем их в миску, пересыпаем солью и оставляем на 15-20 минут, чтобы пустили сок:

Мясо (лучше недоразмороженное) режем тонкой соломкой:

Лук шинкуем полукольцами:

Огурцы немного отжимаем и сливаем сок. На них кучкой выкладываем красный острый перец, кориандр, выдавленный чеснок:

Хорошенько разогреваем антипригарную сковородку, огонь должен быть сильным всё время готовки. Обжариваем мясо. Когда жидкость испарится, немного подрумяниваем, постоянно

помешивая (1 минуту), сразу же добавляем лук, перемешиваем. Затем соевый соус, жарим ещё пару минут, перемешиваем...

... и тут же выливаем всё содержимое сковороды на огурцы:

Отставляем. Перец нарезаем тонкой соломкой, выкладываем на мясо и заливаем уксусом.

Заправляем растительным маслом.

Через 5 минут перемешиваем. Подавать салат можно сразу или охладить до комнатной температуры.