

Огурцы с мясом по-корейски



На 100 грамм:
Калорийность: **154,75 ккал.**
Белки: **9,54 г.**
Жиры: **10,66 г.**
Углеводы: **5,32 г.**

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

Ингредиенты:

- огурцы три- четыре штуки
- мясо (говядина, куриная грудка) пятьсот грамм
- репчатый лук одна луковица
- болгарский перец одна штука
- чеснок два - три зубчика
- красный острый перец половина чайной ложки
- уксус пяти процентный две столовые ложки
- соевый соус три - четыре столовые ложки
- соль одна чайная ложки
- масло растительное для подачи
- свежая зелень укропа или петрушки - для украшения

Приготовление:

Промываем мясо, обсушиваем и нарезаем соломкой. Болгарский сладкий перец очищаем от внутренностей и тоже режем соломкой. Репчатый лук режем тонкими колечками. Хорошо разогреваем глубокую сковороду и обжариваем мясо на сухой сковороде, на очень большом огне, постоянно перемешивая. Когда влага испариться, добавляем лук и обжариваем несколько минут, перемешиваем. Затем добавляем болгарский перец, соль, соевый соус, перец, перемешиваем и жарим еще несколько минут. Добавляем огурцы, разрезанные на длинные ломтики, измельченный в блендере чеснок и заливаем уксус. Держим еще две минутки на огне и снимаем. Перед подачей сбрызгиваем маслом.

Такой салат можно подать в холодном виде, а можно и не охлаждать и подать горячим.