

# Острое рагу из говядины



На 100 грамм:  
Калорийность: **98.98 ккал.**  
Белки: **8.63 г.**  
Жиры: **6.33 г.**  
Углеводы: **1.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ostroie-ragu-iz-govjadiny/>

## Ингредиенты:

- 800 гр говядины
- 500 мл куриного или мясного бульона
- 400 гр томатов в собственном соку
- 100 гр консервированных перчиков чили
- 1 крупная луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст.л. растительного масла
- соль по вкусу

## Приготовление:

Для начала мясо нужно нарезать на небольшие кусочки. Затем лук и чеснок мелко нарубить. Так же мелко порубить перчики. В сотейнике разогреть 1 ст.л. растительного масла. Обжарить мясо до румяной корочки со всех сторон. Переложить мясо в огнеупорную посуду. Выложить в сотейник лук и чеснок, жарить, помешивая около 3-4 минут. Влить бульон и перемешать.

Перелить содержимое сотейника к мясу, добавить размятые томаты вместе с соком. Добавить нарубленные перчики и посолить по вкусу. Накрыть посуду фольгой, затем крышкой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Оставить тушиться примерно на 1,5-2 часа. Готовому рагу дать постоять при комнатной температуре под крышкой около получаса и затем подавать к столу.