

Отварная говядина в красном коричном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **136 ккал.**
Белки: **10,2 г.**
Жиры: **6,4 г.**
Углеводы: **3,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/otvarnaya-govyadina-v-krasnom-korichnom-souse/>

Ингредиенты:

- 800 г говядины
- 1 желтый сладкий перец
- 1 красный сладкий перец
- 1 зеленый (у меня пятнистый) сладкий перец
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая луковица
- 1 большая луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 острый перчик
- 400 г томатов в собственном соку
- лавровый листик
- 1/4 ч.л. молотой корицы
- соль по вкусу

Приготовление:

Мясо разрезаем на два куса поперек волокон, кладем в кастрюлю. Туда же отправляем нарубленные морковь и маленькую луковицу, 1 ч.л. соли и лавровый лист. Заливаем все 1 литром воды, на сильном огне доводим до кипения, уменьшаем пламя и варим под крышкой 1,5-2 часа, пока мясо не станет мягким.

Когда мясо сварится, выключаем плиту и даем ему постоять 30 минут в бульоне. Вынимаем, слегка остужаем и руками рвем мясо на волокна.

Крупную луковицу нарезаем полукольцами, перец - полосками. Тушим в небольшом

количестве воды, минут 10 до мягкости.

Добавляем мелко нарубленный чеснок, острый перчик, соль и корицу, томаты вместе с соком, разминаем их ложкой. Тушим 5 минут.

Добавляем 450 мл бульона, в котором варилось мясо, и говядину. Тушим, изредка помешивая, еще 10 минут.

Перед подачей украшаем зеленью.