

Овощное рагу с телятиной



На 100 грамм:
Калорийность: **48.27 ккал.**
Белки: **3.53 г.**
Жиры: **1.9 г.**
Углеводы: **4.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoe-ragu-s-telyatinoj/>

Ингредиенты:

- телятина - 280 г
- томаты грунтовые - 400 г
- лук репчатый - 120 г
- кабачки - 570 г
- баклажаны - 380 г
- перец красный сладкий - 100 г
- морковь красная - 135 г

Приготовление:

Все продукты порезать кубиком, уложила в мультиварку и на программе "Тушение" один час, но если в кастрюле то тоже самое просто сначала минут 30 потушить мясо, а затем заложить овощи.