

Рагу из говядины с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **48,76 ккал.**
Белки: **4,39 г.**
Жиры: **1,3 г.**
Углеводы: **4,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ragu-iz-govyadiny-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 0,5 кг. постной говядины
- 3 молодых кабачка
- 2-3 моркови
- 2-3 помидора
- 2 болгарских перца
- 1-2 луковицы
- 1 большой баклажан
- 3 ст.л томатной пасты (можно не класть)

Приготовление:

Берем большую суповую кастрюлю, примерно, 5л, а лучше казан или чугунок. Туда режем говядину кубиками и лук, доливаем немного воды, накрываем крышкой, и тушим около часа. Кстати, если мясо жестковато, то можно добавить чайную ложку имбиря(в порошке или натереть корень).

Пока тушится говядина, чистим все овощи, требующие чистки. Через час кладем морковь, порезанную небольшими кубиками. Через 5 минут баклажан, порезанный кубиками чуть больше, чем морковь (5 мин). Затем кабачок кубиками, такого же размера (5мин), кубиками помидоры. За 5 минут до готовности соли, перчим, добавляем для цвета томатную пасту, по желанию. Тушим до готовности.