

## Солянка мясная



На 100 грамм:  
Калорийность: **144,68 ккал.**  
Белки: **10,72 г.**  
Жиры: **10,7 г.**  
Углеводы: **2,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/solyanka-myasnaya/>

### Ингредиенты:

- говядина 300 грамм
- курица 150 грамм
- копчености 150 грамм
- лук 1 штука
- соленые огурцы 3-4 штук
- томатная паста или томаты 150 грамм
- оливковое масло 50 миллилитров
- зелень по вкусу
- специи по вкусу
- оливки 1-2 ст. ложек
- лимон 2-3 ломтиков

### Приготовление:

Для начала подготовьте мясо для солянки. Половину говядины промойте и порежьте тонкими пластинками. Другую половину - соломкой. Соломкой или просто маленькими кусочками порежьте курицу и копчености.

Теперь овощи: огурцы порежьте соломкой, луковицу кольцами (если лук среднего размера, тогда можно и полукольцами). Кстати, если используете не томатную пасту, а помидоры свежие, тогда уберите кожуру и измельчите их в блендере до пастообразного состояния. Разогрейте глубокую сковороду, влейте оливковое масло, обжарьте первую половину говядины. Сильно обжаривать не стоит. Затем добавьте курицу, тоже слегка обжарьте все вместе. Теперь можете и лук добавить. Важно: помните, что лук с мясом надо пассировать, а не жарить. Не переставайте помешивать, лук не должен подгореть, он должен стать прозрачным, а не золотым. Потом очередь томатной пасты (в моем случае измельченные помидоры). Перемешайте все.

Опять-таки: не дайте обжарке подгореть, огонь убавьте, помешивайте постоянно. Дайте лишней жидкости выпариться, но не более. Теперь можете положить соленые огурцы и оставшуюся часть нарезанной говядины. Тут же залейте содержимое сковороды полутора литрами воды, добавьте в нее оставшиеся копчености. Убавьте огонь, дайте солянке вариться минут 30. В конце уже можете добавить специи, зелень измельченную и оливки, порезанные кольцами. Кстати, оливки можете добавить и перед подачей непосредственно. Дайте солянке потом настояться еще минут 15. Подавайте с ломтиками лимона, сметаной.