

Телятина с овощами в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **40 ккал.**
Белки: **6,5 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **2,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/telyatina-s-ovoshami-v-tomatnom-souse/>

Ингредиенты:

- телятина шейная часть
- кабачок
- морковь
- лук-порей
- чеснок
- соль поваренная пищевая
- перец черный молотый
- базилик свежий
- помидоры. консервы
- вода

Приготовление:

Мясо телятины нарезать кусочками, кабачок - кубиками, порей - колечками, морковь натереть на терке. Положить мясо в сковороду и обжарить до румяной корочки.

В форму для запекания уложить в следующей последовательности: половина лука с морковью, кубики кабачка, мясо, вторая половина моркови и порея, кубики кабачка. Консервированные томаты вместе с жидкостью поместить в кастрюлю, размять вилкой, добавить горячей воды, нарезанный базилик и чеснок. Довести до кипения, посолить. Залить получившимся соусом мясо с овощами и запекать при температуре 200 градусов 55 минут.