

Томленая говядина



На 100 грамм:
Калорийность: **157 ккал.**
Белки: **14,0 г.**
Жиры: **10,5 г.**
Углеводы: **1,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tomlenaya-govyadina/>

Говядина по этому рецепту долго томится в духовке, поэтому получается очень мягкой. А вкус, ммммм, просто пальчики оближешь.

Ингредиенты:

- говядина постная 1 кг (у меня шея)
- 4 крупные луковицы
- 250г сметаны 10%, а лучше несладкий йогурт
- 1 ч.л. горчицы
- 1 ч.л. мелкой соли

Приготовление:

Говядину нарезать кусочками с грецкой орех, лук полукольцами

На дно казанка (или другой емкости для духовки с крышкой) налить чуть-чуть воды.

Положить, перемешивая, мясо и лук. Крышку закрыть.

Поставить в духовку и готовить при температуре 180 градусов на 2 часа

Про прошествию 2 часов развести в сметане горчицу и соль. Добавить в казанок и перемешать.

Поставить в духовку и готовить еще 30 минут. Нежнейшее мясо готово