

Тушеная постная говядина с курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **89.74 ккал.**
Белки: **10.2 г.**
Жиры: **3.1 г.**
Углеводы: **4.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-postnaya-govyadina-s-kuragoj/>

Ингредиенты:

- 500 г крупно нарезанной моркови
- 1 кг мелко нарезанной постной говядины
- 3 зубчика чеснока
- 2 мелко нарезанных луковицы
- 100 г мелко нарезанной кураги
- 500 мл говяжьего бульона или воды
- 2 ч. л. соли, 2 ст. л. тёртого имбиря

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты, доведите блюдо до кипения.
Готовьте на медленном огне около 60 минут.