

Тушеная телятина с брокколи и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **119,49 ккал.**
Белки: **9,38 г.**
Жиры: **7,93 г.**
Углеводы: **3,21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-telyatina-s-brokkoli-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 800 гр. говядина (телятина)
- 1 головка брокколи
- 2 шт. морковь
- 1 шт. репчатый лук
- 4 зубчика чеснок
- 2 ст.л. сливки
- 3 веточки петрушка
- 1,5 стакана сок (томатный)
- 4 ст.л. оливкового масло
- 1 ч.л. паприка
- 1 ч.л. тимьян
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Телятину промываем, высушиваем бумажными полотенцами и нарезаем кубиками. Посыпаем подготовленную телятину тимьяном, паприкой, перцем и солью. Добавляем нарезанный чеснок и хорошо перемешиваем руками на доске. В чугунной кастрюле на сильном огне в масле обжариваем нарезанный лук, добавляем телятину в специях и жарим 10 минут, помешивая. В кастрюлю вливаем томатный сок (вместо сока можно добавить 1 ст.л. томатной пасты и влить 1,5 стакана воды), убавляем огонь, накрываем и варим телятину 30 минут. Через 30 минут очищенную морковь нарезаем кубиками, добавляем в кастрюлю и тушим 15 минут. Если жидкости испарилось много, то добавляем воду. Пробуем на соль. Брокколи

промываем разделяем на соцветия и, через 15 минут после добавления моркови, отправляем в кастрюлю. Тушим ароматную телятину с брокколи и морковь ещё 6 минут, добавляем сливки, нарезанную петрушку, доводим до кипения и снимаем с огня. Ароматную телятину с овощами и бульоном выкладываем в глубокие миски и сразу подаем.