Тушеное мясо в сметане

На 100 грамм:
Калорийность: **86.84 ккал.**
Белки: **6.99 г.**
Жиры: **5.61 г.**
Углеводы: **2.04 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenoe-myaso-v-smetane/

Ингредиенты:
- говядина или куриное филе - 400 г
- соленые огурцы - 5-6 шт
- луковица - 1 шт
- сметана нежирная (10%) - 200 г

Приготовление:
Обжариваем быстро мясо с луком на антипригарной сковороде, смазаной каплей масла. Солим, добавляем мелко нарезанные огурцы, немного тушим что бы огурцы дали сок. Добавляем сметану, если слишком густо то добавляем немного воды, приправляем специями и тушим 20 минут.