

Тушеные овощи с говядиной



На 100 грамм:
Калорийность: **53.42 ккал.**
Белки: **3.52 г.**
Жиры: **1.89 г.**
Углеводы: **5.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenye-ovoshi-s-govyadinoj/>

Ингредиенты:

- 400 г говядины
- 3 молодых кабачка
- 2-3 моркови
- 2-3 помидора
- 1-2 луковицы
- 1 большой баклажан
- 1 маленькая баночка томатной пасты по желанию

Приготовление:

Берем большую суповую кастрюлю (5 л). Туда режем говядину кубиками, заливаем водой слегка, накрываем крышкой, тушим. Пока тушится говядина, чистим все овощи, требующие чистки. Минут через 15-20 кладем морковь, порезанную небольшими кубиками. Через 5 минут баклажан, порезанный кубиками чуть больше, чем морковь (5 мин). Затем кабачок кубиками, такого же размера (5 мин). Мелко нарезанную луковицу(ы) и кубиками помидоры. За 5 минут до готовности соли, перчим, добавляем для цвета томатную пасту, по желанию. Тушим до готовности.

Получается почти полная кастрюля.