

# Вкуснейшая тушеная говядина в томатном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **82,35 ккал.**  
Белки: **9,97 г.**  
Жиры: **3,07 г.**  
Углеводы: **3,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-tushenaya-govyadina-v-tomatnom-souse/>

## Ингредиенты:

- 800 г постной говядины
- 3 сладких перца (лучше разных цветов)
- 1 небольшая морковь
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 острый перчик
- 400 г томатов в собственном соку
- лавровый листик
- 1/4 ч. л. молотой корицы
- соль по вкусу

## Приготовление:

Мясо нарезаем на два куска поперек волокон, кладем в кастрюлю.

Туда же отправляем нарубленные морковь и маленькую луковицу, 1 ч. л. соли и лавровый лист. Заливаем все 1 литром воды, на сильном огне доводим до кипения, уменьшаем пламя и варим под крышкой 1,5-2 часа, пока мясо не станет мягким.

Когда мясо сварится, выключаем плиту и даем ему постоять 30 минут в бульоне. Вынимаем, слегка остужаем и руками рвем мясо на волокна.

Крупную луковицу нарезаем полукольцами, перец - полосками. Тушим в небольшом количестве воды, минут 10 до мягкости.

Добавляем мелко нарубленный чеснок, острый перчик, соль и корицу, томаты вместе с соком, разминаем их ложкой. Тушим 5 минут.

Добавляем 450 мл бульона, в котором варилось мясо, и говядину. Тушим, изредка помешивая, еще 10 минут.  
Перед подачей украшаем зеленью.