

Запеченная говядина с сыром моцарелла



На 100 грамм:
Калорийность: **182,67 ккал.**
Белки: **15,35 г.**
Жиры: **14,27 г.**
Углеводы: **2,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-govyadina-s-syrom-mocarella/>

Ингредиенты:

- говядина - 500 г
- базилик сушеный - 1 ст. ложка
- помидор - 1 шт
- горчица - 2 ст. ложки
- моцарелла крупная - 1 кусок 250 г
- салатная зелень - 50 г
- перец, соль, оливковое масло - по вкусу

Приготовление:

Мясо нарезаем ломтиками толщиной около 1 см и отбиваем при помощи кухонного молотка. Посыпаем мясо перцем, сушеным базиликом и солью (можно использовать ваш любимый набор специй) и смазываем оливковым маслом. Если есть время, лучше оставить мясо на час-два промариноваться.

Обжариваем по 2 минуты с каждой стороны говядину.

Пока жарится мясо, нарезаем помидор кружками.

Одну сторону мяса смазываем горчицей.

Сверху на горчицу выкладываем по кружку помидора.

Моцареллу нарезаем брусочками и выкладываем решеткой на помидор. Сверху немного сушеного базилика.

Выкладываем мясо на противень и в духовку при температуре 160 С на 10 минут, чтобы расплавилась моцарелла.

На тарелку выкладываем кусочки мяса и немного салатной зелени.

