

Запеченная говядина



На 100 грамм:
Калорийность: **101 ккал.**
Белки: **8.9 г.**
Жиры: **5.5 г.**
Углеводы: **4.1 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 г. говядины

маринад:

- 1 луковица

- 1 ч ложка соевого соуса

- я брала такие приправы: карри, душистый молотый перец, белый перец, жгучий чили, кориандр, базилик

- вода, так чтобы покрыла все мясо

Приготовление:

Мясо я нарезала прямоугольными тонкими кусочками, отбила, лук нарезала полукольцами, добавила приправы, налила воды и оставила мариноваться в холодильнике на часов 5.

Затем, каждый кусок мяса обсушила на салфетке (это важный момент, в мясе не должна остаться вода) и обжарила на сухой сковородке с 2 сторон до корочки.

Мясо выкладываем на противень, выкладываем лук из маринада, заливаем самим маринадом, накрываем фольгой и ставим в духовку, разогретую где-то до 200 гр на 20 минут. В это время готовим томатную заливку, ну тут все просто:

3 помидора.

2 зубчика чеснока.

1 ч ложка соевого соуса.

Все это измельчаем в блендере и как раз через 20 минут добавляем к мясу. Снова накрываем фольгой и готовим до готовности (у меня еще 30 минут). Готовность мяса определить с помощью вилки, у меня получилось очень мягкое).