

Жаркое



На 100 грамм:
Калорийность: **41,22 ккал.**
Белки: **2,46 г.**
Жиры: **1,18 г.**
Углеводы: **5,26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharkoe/>

Ингредиенты:

- 500 г говядины или баранины
- 3 ст.л раст. масла
- 1 большая луковица
- 1 большая морковь
- 2 помидора
- 6 картофелин
- 1 ст. консервир. горошка
- 2 ч.л.орегано
- соль

Приготовление:

Лук нашинковать и поджарить до прозрачности на раст. масле. Добавить морковь, нарезанную кубиками

Потушить вместе недолго. Добавить мясо, порезанное небольшими кусочками. Тушить до готовности мяса, если надо подливая водички. Добавить порезанный на маленькие кусочки помидор (кожицу желательно убрать). Тушим минут 10. Доливаем воды, чтобы покрыло мясо с овощами, добавляем соль, я еще острую паприку добавила. Затем добавляем картофель, порезанный брусочками. Варим до готовности картофеля

Теперь добавляем консервированный горошек, орегано, тушим 5-10 минут и выключаем.