

Филе-миньон с томатным соусом с базиликом



На 100 грамм:
Калорийность: **187.25 ккал.**
Белки: **14.09 г.**
Жиры: **13.07 г.**
Углеводы: **3.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-minon-s-tomatnym-sousom-s-bazilikom/>

Ингредиенты:

- говяжьей вырезки - 800 г
- оливкового масла - 15 мл
- лук репчатый - 1 шт
- томатного пюре - 300 г
- базилика свежего - 30 г
- соли морской - 1/2 ч.л
- перца черного щепотку

Приготовление:

Мясо нарезаем кусочками по 4 см в ширину.

На сильный огонь ставим сковороду, выкладываем мясо так,.

Чтобы кусочки не прикасались. Обжариваем по 2-3 минуты с каждой стороны. Достаем из сковороды в тарелку.

Луковицу мелко нарезаем и обжариваем на умеренном огне на той же сковороде,.

Добавляем томатного пюре и тушим 5-7 минут. Если соус станет очень густым,.

Можно подлить воды.

Добавляем мелко порезанный базилик и соль с перцем, перемешиваем и.

Протушим еще минутку. Соус готов!