

Филе миньон



На 100 грамм:
Калорийность: **169.48 ккал.**
Белки: **10.38 г.**
Жиры: **13.04 г.**
Углеводы: **2.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-minon/>

Ингредиенты:

- томаты 300 г
- болгарский перец 300 г
- чеснок 7 зубчиков
- оливковое масло 70 мл
- тимьян 5 г
- листья розмарина 2 ст.л
- говяжья вырезка 800 г

Приготовление:

Крупно нарезаем томаты с перцем и запекаем 7-10 минут при 200С.

На прогретой сковороде спасеруем измельченный чеснок с листьями.

Розмарина, тимьяном, солью и перцем.

Мясо подогреваем до комнатной температуры и нарезаем поперек волокон на небольшие кусочки 2х2.5см, добавляем в сковороду со специями.

Когда мясо приготовится добавляем овощи и уменьшаем огонь,.

Тушим 2-3 минуты.