

Говядина в соевом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **129.82 ккал.**
Белки: **10.2 г.**
Жиры: **8.41 г.**
Углеводы: **3.39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-v-soevom-souse/>

Ингредиенты:

- говядина 400 г
- чеснок 3 зубчика
- соус соевый 3 столовые ложки
- перец чили 1 штука
- имбирь 1 головка
- зеленая стручковая фасоль (можно замороженную) 300 г
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

Порежьте говядину на тонкие кусочки. Чтобы облегчить себе задачу, вы можете положить мясо ненадолго в морозилку. Когда оно станет немного твердым, его будет гораздо легче резать.

Наполните кастрюльку наполовину водой, посолите. Дождитесь, пока она закипит. В кипящую воду выложите порезанную фасоль. Варите в течение 3 минут. Слейте воду и положите фасоль в холодную воду.

Глубокую сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте имбирь и чеснок. Когда почувствуете запах чеснока, выложите мясо. Жарьте в течение нескольких минут, до готовности мяса. Добавьте перец чили, фасоль. Немного потушите. Добавьте соевый соус. Тушите еще несколько минут. Снимите с огня и подавайте.