

Говяжий гуляш



На 100 грамм:
Калорийность: **141.54 ккал.**
Белки: **7.93 г.**
Жиры: **10.63 г.**
Углеводы: **3.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyazhij-gulyash/>

Ингредиенты:

- мякоть говядины - 400 гр
- растительное масло - 3 ст.л
- горячая вода - 1,5 ст
- мука - 2 ст.л
- томатная паста - 1 ст.л
- мясной бульон - 1 ст
- соль (по вкусу) - 5 гр
- перец черный молотый (по вкусу) - 5 гр
- лавровый лист - 1 шт

Приготовление:

Промыть и обсушить мясо. Нарезать длинными тонкими брусочками. Посолить и поперчить его.

Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить на нем мясо.

Залить обжаренное мясо 1 стаканом горячей воды и тушить, пока готовится соус.

Приготовить соус: на сухой сковороде обжарить муку до золотистого цвета, ввести томатную пасту, перемешать и немного обжарить, развести мясным бульоном и добавить 0,5 стакана горячей воды.

Выложить соус в мясо, добавить лавровый лист, немного подсолить, перемешать.

Сделать маленький огонь, закрыть крышкой и тушить 50-60 мин., периодически помешивая, до готовности.