

# Гуляш из говядины с грибами «пикантный»



На 100 грамм:  
Калорийность: **141.77 ккал.**  
Белки: **7.58 г.**  
Жиры: **11.08 г.**  
Углеводы: **2.84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gulyash-iz-govyadiny-s-gribami-pikantnyj/>

## Ингредиенты:

- говядина мякоть - 600 гр
- лук репчатый - 1 шт
- морковь - 1 шт
- шампиньоны - 400 гр
- перец острый (зелёный) - 2 шт
- перец сладкий (красный) - 1 шт
- сметана густая - 200 гр
- растительное масло- 100 мл
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

Лук очистить и нарезать полукольцами или кубиками. Масло разогреть и опустить в него лук. Тушить лук до мягкого состояния.

Мясо ополоснуть, просушить и нарезать кубиком 2 на 2 сантиметра или более крупно. Посолить, поперчить и добавить в лук, перемешать и тушить минут 40-50. В процессе приготовления можно добавить немного воды, при необходимости.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками, острый перчик очистить от семян, нарезать тонко. Добавить к мясу, готовить минут 20.

Добавить к мясу разрезанные грибы, нарезанный кубиком сладкий перец, сметану, перемешать и готовить минут 20. Сметана сделает соус вкуснее и богаче.