

# Телячья грудинка с перцем



На 100 грамм:  
Калорийность: **176.49 ккал.**  
Белки: **14.98 г.**  
Жиры: **11.95 г.**  
Углеводы: **2.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/telyachya-grudinka-s-percem/>

## Ингредиенты:

- телячья грудинка 900 г
- лук 1-2 шт
- перец сладкий 0,5 шт
- винный уксус (или столовое вино) 2 ст. л
- мед 1 ч. л. (делала без него)
- тимьян сухой 1 ч. л
- укроп сухой 1 ч. л
- перец чёрный
- соль

## Приготовление:

Винный уксус смешать с сахаром.

Грудинку натереть солью и перцем, посыпать сухим тимьяном и укропом, влить уксус, тщательно перемешать и оставить мариноваться 30 мин.

Перец и лук нарезать полукольцами.

В жаропрочную форму слоями выкладываем лук, мясо, перец. Форму упаковать в рукав для запекания. Концы закрепить степлером.

Запекать грудинку при 180\* 1,5 часа.

На гарнир хорошо подать овощной салат.