

Говядина с молодыми овощами

Приятного аппетита!



Ингредиенты:

Мякоть нежирной говядины (вырезка, толстый край, задняя нога)	800–900 г
Мини-морковка	6 шт.
Мини-цукини	6 шт.
Мини-патиссон	6 шт.
Большая луковица	1 шт.
Зубчик чеснока	2 шт.
Тимьян	2 веточки
Нерафинированное арахисовое или оливковое масло	по вкусу
Соль, свежемолотый черный перец	по вкусу

Шаг 1:

Нарежьте говядину тонкими пластинами (толщиной не больше 5–7 мм). Затем нарежьте пластины кусочками длиной примерно 3 см и шириной 1 см.

Шаг 2:

Лук и чеснок очистите, чеснок измельчите, лук нарежьте средними перьями.

Шаг 3:

Посолите и поперчите мясо. В воке или в сковороде с толстым дном сильно разогрейте на максимальном огне немного масла. Небольшими порциями быстро обжаривайте в нем кусочки мяса, активно перемешивая, примерно по 2 мин. каждую

порцию. Готовое мясо перекладывайте в форму для запекания. Для следующей порции при необходимости понемногу добавляйте масло.

Шаг 4:

Когда все мясо готово, долейте в вок еще капельку масла и обжарьте в нем лук и чеснок, также перемешивая. Добавьте лук с чесноком в форму с мясом. Положите тимьян.

Шаг 5:

Морковку, цукини и патиссоны разрежьте пополам. Опустите в кипящую подсоленную воду на 4 мин. Откиньте на дуршлаг.

Шаг 6:

Положите овощи в форму с мясом, накройте крышкой или фольгой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 мин.

Время готовки

35 мин.

Количество порций

6

Хлебные единицы

0.7 ХЕ

Количество калорий

344 ккал