

ГОВЯДИНА ШАТОБРИАН С ОВОЩАМИ



40 минут

184 ккал; БЖУ 10/14/5 (на 100 г)

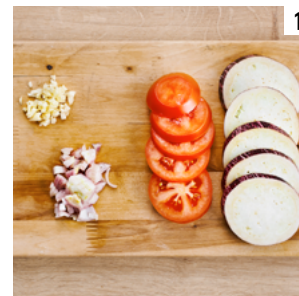
410 г (каждая порция)

Ингредиенты:

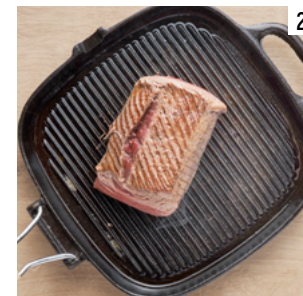
говяжья вырезка, сыр моцарелла, баклажаны, помидоры, грибы белые с/м, сливки, масло сливочное, чеснок, лук, розмарин, сухой соус демигляс.

Предварительно разморозьте грибы

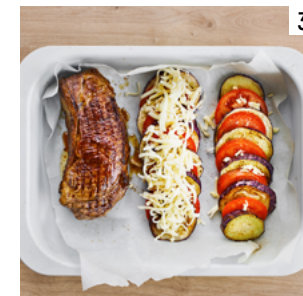
КЛАССИК-МЕНЮ



Нарежьте баклажаны и помидоры тонкими кольцами, лук и чеснок мелко порубите. Моцареллу натрите на терке. Баклажаны посолите с двух сторон, оставьте полежать с солью 5-7 минут, чтобы ушла горечь. В конце промокните выделившийся сок бумажной салфеткой.



Разогрейте духовку до 180°C. Обжарьте говядину целиком на сковороде с каждой стороны по 3-4 минуты на растительном масле. Выложите на противень, посолите, поперчите.



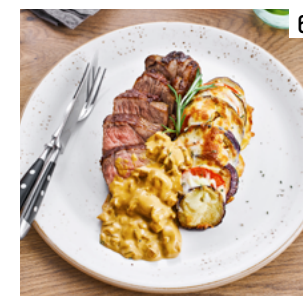
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте баклажаны с каждой стороны по 1 минуте. Выложите баклажаны и помидоры на противень к мясу поочередно, посыпьте чесноком, розмарином, тертым сыром, посолите и поперчите. Запекайте мясо и овощи в разогретой до 180°C духовке 7-10 минут.



Белые грибы нарежьте кубиком, обжаривайте их вместе с луком на сливочном масле 2 минуты на среднем огне.



В лук с грибами добавьте сливки и сухой соус демигляс (если есть дома - 1/4 стакана белого сухого вина), тушите до загустения на среднем огне 3 минуты. Посолите, поперчите.



Нарежьте говядину на медальоны, выложите в центр тарелки. Рядом положите гарнир, полейте мясо соусом и подавайте к столу.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу