

ГОВЯДИНА С ПАСТОЙ ОРЗО И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



 35 минут

 147 ккал; БЖУ 9,9/5,3/14,9 (на 100 г)

 405 г (каждая порция)

Ингредиенты:

говядина, грудинка, шампиньоны, паста орзо, зеленый горошек с/м, чеснок, имбирь, крахмал, соевый соус.

 Предварительно разморозьте зеленый горошек с/м



Говядину и грудинку нарежьте мелким кубиком, шампиньоны – пластинами, чеснок и имбирь мелко порубите.



Засыпьте орзо в кипящую подсоленную воду и отваривайте 10-12 минут на среднем огне.



Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Говядину обваляйте в крахмале и переложите на сковороду. Обжаривайте на сильном огне 2-3 минуты, помешивая. Добавьте грудинку, шампиньоны, имбирь, чеснок и соевый соус. Обжаривайте все вместе 5-6 минут. Добавьте 50 мл воды и всыпьте горошек. Посолите и поперчите по вкусу. Протушите 3-4 минуты.



Подавайте говядину с пастой орзо и зеленым горошком.