



## ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ГАРНИРОМ ИЗ РИСА



 40 минут

 160 ккал; БЖУ 9/6/17 (на 100 г)

 390 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте

### **Ингредиенты:**

*сельдерей, морковь, говяжья  
вырезка, кинза, чеснок, рисовая  
крупа, томатная паста.*



1

Рис залейте водой так, чтобы она покрывала его на 1,5 см, доведите до кипения, убавьте нагрев, накройте крышкой или фольгой и варите 12 минут на слабом нагреве. Снимите с плиты, посолите и дайте постоять под крышкой 5 минут. Чеснок раздавите, очистите и нарубите мелко. Морковь нарежьте полукружками, стебель сельдерея нарежьте ломтиками поперёк. Кинзу нарубите мелко вместе со стеблями. Мясо нарежьте брусочком 1x5 см, посолите.



2

Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте, помешивая, чеснок на сильном нагреве 30 секунд, добавьте морковь и сельдерея и жарьте 3-4 минуты. Затем добавьте мясо и жарьте ещё 3-4 минуты. Томатную пасту разведите в 170 мл холодной воды. В сковороду к мясу и овощам влейте разведённую томатную пасту, посолите, добавьте 1 ч.л. сахара, убавьте нагрев до среднего, накройте крышкой или фольгой и тушите 5-6 минут.



3

Разложите рис по тарелкам, сверху выложите мясо с овощами в томатном соусе и подавайте, украсив нарубленной кинзой к столу.