

Острая говядина с перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **139.04 ккал.**
Белки: **12.12 г.**
Жиры: **7.82 г.**
Углеводы: **5.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ostraya-govyadina-s-percem/>

Ингредиенты:

- говядина- 1кг
- болгарский перец- 1-2 шт
- чеснок измельченный- 1 ст.л
- апельсин- 1 шт
- соус sirracha- 2-3 ст.л
- соевый соус- 5 ст.л
- кунжутное масло- 1 ч.л
- кукурузный крахмал- 1 ст.л
- вода- 2 ст.л

Приготовление:

Говядину нарезать на полосы и обжарить до румяной корки.
Тонко нарезать болгарский перец, вместе с чесноком высыпать на сковороду к мясу.
Жарить до тех пор, пока перец не станет мягким.
Из апельсина выжимаем сок, смешиваем с соевым соусом и кунжутным маслом.
Вливаем в сковороду и доводим до кипения. Огонь после этого стоит уменьшить.
И тушить минут 10.
Смешать крахмал с водой и вылить в сковороду, соус должен загустеть.
Подавать лучше с рисом, посыпав перцем чили.