

Запеченная говяжья вырезка с соте из перца и грибов



На 100 грамм:
Калорийность: **163 ккал.**
Белки: **12.27 г.**
Жиры: **11.92 г.**
Углеводы: **1.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-govyazhya-vyrezka-s-sote-iz-perca-i-gribov/>

Ингредиенты:

- говяжья вырезка 800 грамм
- горчица 2 ч.л
- растительное масло 2 ст.л
- соль, перец по вкусу
- луковица средняя 1 шт
- болгарский перец 1 шт
- шампиньоны 300 грамм
- чеснок 2 зубчика
- прованские травы 1 ч.л

Приготовление:

Готовим мясо. Кладем в миску, добавляем соль, перец, горчицу, чеснок и растительное масло. Перемешиваем и оставляем мариноваться на 20-30 минут.

Очищаем от маринада. В сковороде на сильном огне разогреваем 1 ст.л. растительного масла. со всех сторон обжариваем мясо до румяной корочки.

Ставим в предварительно разогретую до 200 градусов духовку и запекаем. Если у вас есть термометр для мяса, то он должен показать 57-60 градусов - это будет средняя прожарка - наиболее оптимальная для ростбифа.

Обычно доведение до нужной температуры занимает 20 минут, но в разных духовках время может отличаться.

Готовим соте. Лук нарезаем перьями, перец - среднего размера кусочками, шампиньоны режем на 2-4 части в зависимости от размера. В сковороде на среднем огне разогреваем 2

ст.л. растительного масла. Кладем лук и жарим, помешивая, 2-3 минуты.

Добавляем перец и жарим, помешивая, еще 3-4 минуты.

Добавляем грибы и жарим, помешивая, пока овощи не станут мягко-хрустящими. В процессе добавляем мелко нарубленный лук, соль, перец и прованские травы.

Готовую вырезку вынимаем из духовки и даем отдохнуть 10 минут под фольгой. Затем нарезаем ломтиками поперек и подаем с овощами.