

Соус из фарша говядины



Говядина 100 г, лук 25 г, копчёное сало 15 г, пшеничная мука 4 г, вода или бульон, сметана 25 г, соль.

Мясо измельчать в мясорубке один раз. Мелко нарезанный кубиками копчёный бекон с луком поджаривайте в сковороде, добавьте фарш и обжарьте на высоком огне. Затем посыпьте пшеничную муку, перемешайте, добавьте немного воды или бульона, добавьте сметану, соли, размешайте и перемешивая тушите в течение 10-15 минут. Подавайте с картофельным пюре или отварным картофелем и квашеными огурцами.

Соус из фарша говядины - идеи для более здорового варианта

- Выберите как можно маложирное мясо, отрежьте жир
- Не используйте копчёное сало (вместо этого готовьте мясо в небольшом количестве растительного масла)
- Вы можете увеличить количество лука
- Гороховая мука может использоваться вместо пшеничной муки
- Для жидкости можно использовать воду, в которой варили картофель (она будет содержать некоторые витамины и минералы картофеля)
- Выберите сметану с более низким процентом жира или вместо этого используйте молоко
- Чтобы ограничить количество соли, для улучшения вкуса используйте приправы, чеснок и т. д.
- В дополнение к квашеным огурцам, также подают и салат из свежих овощей