

Говядина со стручковой фасолью в соевом соусе

Блюдо готовится быстро, без особых затей, а получается вкусным, ароматным, с явным азиатским акцентом. Для него идеально подходит вырезка, но можно взять лопатку, толстый или тонкий край. Зеленая фасоль может быть как свежая, так и замороженная.

У меня в ходу несколько рецептов зимних блюд со стручковой фасолью. Сколько ее потребуется для каждого, мне хорошо известно, поэтому летом я сразу взвешиваю необходимое количество стручков и раскладываю их по пакетам. Наклеиваю бирочку с указанием веса и в морозильник. Очень удобно.

Говядина, приготавливаемая с предварительным обжариванием, нередко получается жесткой, суховатой, и это несмотря на то, что использовались подходящие части. В чем причина? Важно, во-первых, максимально раскалить сковородку. Во-вторых, не жарить одновременно много мяса, оно должно лежать на сковороде в один слой. В противном случае масло в сковороде сразу потеряет температуру, и как результат, мясо вместо того, чтобы быстро обжариться, медленно прогревается, пускает сок, т.е. фактически вариться. А раз теряет сок, становится жестким и сухим.



Ингредиенты:

мякоть говядины 500 г
фасоль стручковая 500–600 г
лук среднего размера 1 шт.
чеснок 4–5 зубков
соевый соус 60–70 мл
вода 100 мл
паприка сладкая 1 ст. л.
карри 1/2 ст. л.
растительное масло
соль, перец по вкусу
семена кунжута для подачи

Мясо порезать произвольно – относительно некрупными кусками или тонкими длинными брусочками, это – не принципиально. В сковороде на сильном огне обжаривать мясо, перемешивая, не больше 2 минут до появления хрустящей корочки. Как только говядина

станет светлой, а сок из нее еще только начнет выделяться, переложить в миску, прикрыть.

Чеснок почистить, порезать тонкими пластинками. Лук почистить, порезать полукольцами, слегка обжарить в этой же сковороде до полуготовности. Добавить чеснок, стручковую фасоль, приправы, влить соевый соус и горячую воду и тушить пока фасоль не станет мягкой. Вернуть в сковороду говядину, на среднем огне довести блюдо кипения, накрыть крышкой и выключить огонь. Подержать 5–6 минут, за это время говядина пропитается соусом, станет еще сочнее.

Подать, посыпав кунжутом.

Тэги: вторые блюда, блюда из говядины, говядина со стручковой фасолью в соевом соусе