

Кофта из говядины в томатно-соевом соусе

Общее время **35 мин** 20 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 300 кДж / 550 ккал

Жиры: **28 г** Белки: **34 г**

Углеводы: **38 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	говяжьего фарша
1	мелко нарезанная луковица
1	мелко нарезанный зубчик чеснока
0,5 ч. л.	порошка чили
0,5 ч. л.	молотого мускатного ореха
2 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
2 ст. л.	нарезанной петрушки
1 ст. л.	нарезанных листьев мяты
2 ст. л.	оливкового масла для жарки
250 мл	протёртых томатов
1 ч. л.	молотой корицы
0,5 ч. л.	молотой зиры
1	лайм
200 г	кускуса или риса (сырого)
2 ст. л.	йогурта
20 г	кедровых орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г говяжьего фарша - **1** мелко нарезанная луковица - **1** мелко нарезанный зубчик чеснока - **0,25 ч. л.** порошка чили - **0,5 ч. л.** молотого мускатного ореха - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** нарезанной петрушки - **1 ст. л.** нарезанных листьев мяты - **2 ст. л.** оливкового масла для жарки

В миске тщательно смешайте вручную лук, чеснок, чили, мускатный орех, соевый соус Kikkoman, петрушку и мяту с говяжьим фаршем. Сформируйте из смеси 6 овальных котлет. Нагрейте оливковое масло в сковороде и обжарьте котлеты до золотистой корочки со всех сторон.

Шаг 2

250 мл протёртых томатов - **1 ч. л.** молотой корицы - **0,5 ч. л.** молотой зиры - **0,25 ч. л.** порошка чили - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Снимите котлеты с огня. Добавьте протёртые томаты в сковороду с соком, оставшимся после приготовления котлет. Добавьте корицу, зиру, чили и соевый соус Kikkoman. Накройте крышкой и тушите около 15 минут.

Шаг 3

1 лайм - **200 г** кускуса или риса (сырого) - **2 ст. л.** йогурта - **1 ст. л.** нарезанной петрушки - **20 г** кедровых орехов

Приготовьте рис или кускус по инструкции на упаковке. Натрите цедру и выжмите сок половины лайма в сковороду из шага 2 и

перемешайте. Верните котлеты в сковороду, накройте крышкой и тушите 10-15 минут, чтобы они прогрелись. Подавайте с рисом или кускусом, ложкой йогурта, посыпьте петрушкой и кедровыми орехами. Украсьте дольками оставшейся половины лайма.