

Свинина, запеченная с овощами под соусом



1 ч 10 мин



4 порции



11 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	678 Ккал
Белки:	45.6 грамм
Жиры:	44.0 грамм
Углеводы:	26.6 грамм

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	3 ст. л.
Соль	по вкусу
Сливочное масло	100 г
Лук репчатый	2 штуки
Помидоры	2 штуки
Свиная вырезка	600 г
Мускатный орех	по вкусу
Молоко 2,5%-ое	700 мл
Свежие шампиньоны	300 г
Сыр	100 г
Перец черный молотый	по вкусу

Инструкция

1. Свинину нарезать на куски произвольного размера и выложить в форму для запекания. При желании посолить, поперчить.
2. Репчатый лук почистить и нарезать полукольцами. Выложить его на свинину.
3. Приготовить соус бешамель. Для этого на сковороде на медленном огне растопить сливочное масло, добавив туда муку. Тщательно размешать, чтобы не было комочков.
4. В масляно-мучную смесь тонкой струйкой влить молоко, посолить, поперчить, добавить пару щепоток мускатного ореха. Соус варить помешивая, до загустения. Консистенция нежирной сметаны
5. Готовым соусом полить мясо с луком. Для этого использовать около трети всего соуса
6. Свежие шампиньоны порезать и выложить слоем на мясо с луком, полить третью соуса.
7. Помидоры порезать, выложить слоем и полить остатками соуса.
8. Сыр натереть на терке и посыпать им блюдо.
9. Запекать 45-50 минут, при температуре 180 градусов.
10. Можно подавать как самостоятельное блюдо, а можно и с гарниром.