|  |  |
| --- | --- |
| *СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ* |  |

**Суфле из говядины**

****

Мясо в жизни практически каждого человека занимает существенное место. Оно должно обязательно входить в рацион ежедневного питания для правильного насыщения организма полезными микроэлементами. Но есть люди, которые не хотят есть жареное мясо, преследуя различные причины: переход к здоровому образу жизни или лечение желудочных заболеваний. Но и тут ест выход! Предлагаем вам попробовать приготовить восхитительно нежное, вкусное и полезное суфле из говядины, которое прекрасно подойдет даже для детского питания.

**Рецепт суфле из говядины**

*Ингредиенты:*

* говядина – 100 г;
* яйцо – 1 шт.;
* молоко – 0,5 ст.;
* мука – 1 ч. ложка;
* сливочное масло;
* соль – щепотка;
* морковь – 1 шт.

*Приготовление*

Предлагаем простой способ, как приготовить суфле из говядины. Мясо измельчаем до получения однородной массы в блендере. Затем добавляем куриное яйцо, сливочное масло, очищенную морковь, вливаем молоко, всыпаем муку и все тщательно взбиваем. После этого смазываем форму мультиварки маслом и переливаем в нее всю массу. Готовим мясное суфле, выставив режим «Выпечка» в течение 40 минут. По истечении времени, суфле из говядины в мультиварке готово!

**Суфле из говядины в духовке**

*Ингредиенты:*

* филе говядины – 300 г;
* яйцо – 3 шт.;
* молоко – 300 мл;
* сливочное масло – 50 г;
* мука – 3 ч. ложки;
* соль – щепотка.

*Приготовление*

Мясо хорошенько промываем, обсушиваем, отвариваем в подсоленной воде и перекручиваем через мясорубку. Муку поджариваем слегка на сухой сковороде, добавляем половину порции сливочного масла и продолжаем обжаривать постоянно при этом, помешивая, чтобы она не подгорела. Потом тонкой струйкой вливаем молоко и варим еще около 5 минут. Далее соединяем мясной фарш с соусом, яичными желтками, оставшимся кусочком сливочного масла и щепоткой соли. Отдельно взбиваем, как следует, в крепкую пену яичные белки и аккуратно вводим их к фаршу. Затем выкладываем массу в смазанную форму и запекаем суфле из вареной говядины в заранее разогретой до 180 градусов духовке в течение 30 минут.

**Паровое суфле из говядины**

*Ингредиенты:*

* филе говядины – 250 г;
* творог – 50 г;
* яйцо – 1 шт.;
* сливочное масло – 1 ст. ложка;
* белый хлеб – 1 кусочек;
* молоко – 1 ст. ложка;
* сыр – 20 г;
* соль, перец – по вкусу;
* зелень – по желанию.

*Приготовление*

Для приготовления суфле из говядины на пару белый хлеб замачиваем заранее в молоке. Белок аккуратно отделяем от желтка и взбиваем его с солью. Творог и филе говядины перекручиваем через мясорубку, или измельчаем в блендере. Затем к мясной массе добавляем вымоченный и отжатый хлеб, и яичный желток. Форму мультиварки смазываем растительным маслом, аккуратно выкладываем ложкой всю массу, посыпая сверху тертым сыром и зеленью. В другую чашу мультиварки наливаем немного воды и ставим в него контейнер для варки на пару, а в этот контейнер нашу форму с готовой массой. Готовим примерно 25 минут, выставив программу «Варка на пару». Все, [мясное суфле в мультиварке](http://womanadvice.ru/myasnoe-sufle-v-multivarke) готово, можно подавать к столу.

**Суфле из отварной говядины**



Ингредиенты:

* говядина отварная – 350 г;
* яйцо –1 шт.;
* молоко – 0,5 ст.;
* мука пшеничная – 1 ч. ложка;
* масло сливочное – 1 ч. ложка;
* зелень – для украшения;
* соль – по вкусу.

*Приготовление*

К отварной говядине добавляем молоко, яичные желтки и сливочное масло. Смешаем все и измельчаем до однородной массы при помощи блендера. Этим временем хорошенько взбиваем белки с солью, до образования пышной пены и соединяем с мясным фаршем. Противень смазываем сливочным маслом, выкладываем на него ровным слоем белково-мясную массу и запекаем при температуре 200 градусов в течение 35 минут. Наше [мясное суфле](http://womanadvice.ru/myasnoe-sufle-dlya-detey) готово! Перед подачей на стол украшаем блюдо измельченной зеленью.

**Суфле из говядины с рисом**



Дорогие хозяйки, начинающие и со стажем. Хочу предложить Вашему вниманию нехитрый и полезный рецепт приготовления **суфле из говядины**. Этот рецепт легок в приготовлении. Более того, он весьма и весьма полезен. Нежное суфле из говядины, сваренное на пару идеально подходит для диетического питания, благодаря своей однородной консистенции и щадящему способу приготовления.  А также для детей от года, это упрощает задачу молодым мамам, тем, что не требует отдельного приготовления. Ну что приступим?

**Ингредиенты для приготовления суфле из говядины:**

1. Говядина – 400 грамм
2. Рис длиннозерный - 0, 5 стакана
3. Яйца куриные - 1-3 штуки
4. Масло сливочное -  1-2 чайные ложки
5. Соль - по своему вкусу

**Инвентарь для приготовления  суфле из говядины:**

1. Небольшой котелок
2. Кастрюля
3. Разделочная доска
4. Мясорубка
5. Форма для запекания (сковорода)
6. Нож разделочный
7. Мерный стакан
8. Чайная ложка
9. Кухонная плита
10. Духовка
11. Сервировочное блюдо

**Приготовление суфле из говядины:**

**Шаг 1: Отвариваем мясо и рис.**

   Ставим на плиту кастрюлю с чистой водой и доводим ее до кипения. В кипящую на среднем  огне воду опускаем мясо (в нашем случае говядину), предварительно хорошо промытую под водой, и варим до готовности, около одного **часа**. В котелок высыпаем, предварительно вымытый рис. Заливаем его водой, в пропорции 1:3 и также варим до готовности, **минут 15-20**.

**Шаг 2: Готовим фарш.**



Теперь, когда наше мясо готово нужно взять разделочную доску, положить на неё слегка остывшее мясо. Затем  зачищаем его от ненужного жира и сухожилий. Потом нарезаем на кусочки и смешиваем с вязкой рисовой кашей. После того, как смешали нужно пропустить через мясорубку говядину вместе с рисом, желательно  три раза для того чтобы масса была, как можно нежнее.

**Шаг 3: Добавляем яйца к фаршу**



В фарш положите отделённые от белка желтки и половину нормы масла. Добавив всё выше перечисленное нужно хорошенько взбить фарш и смешать с белками. Теперь нужно взять смазанную сливочным маслом форму для выпекания, выложить туда приготовленную смесь, примерно до половины. Разогрейте духовку **до 180 градусов**, поместите форму и готовьте на пару до полного приготовления суфле, около **30 минут**. Дверцу духовки при этом не открывайте, иначе суфле осядет.

**Шаг 4: Подаём суфле из говядины**

  Подавать суфле из говядины нужно в теплом виде, также можно с гарниром, посыпанным зеленью или  полить белым соусом. Также подавать это блюдо можно, как в порционных формах, так и в одном большом блюде.

Приятного аппетита!

**Советы:**

- Суфле из говядины прекрасно сочетается со сметаной. Её можно подать в отдельной посуде, например в пиале.

- Гарниром может быть любая приготовленная каша, либо картофельное пюре.

- Украсить блюдо можно веточкой зелёного укропа и петрушки.

[https://static.criteo.net/flash/icon/i_small_tr.png](https://privacy.eu.criteo.com/#privacy?cppv=2&cpp=Z631yHxwUnAveUpydDU4Umw2U1NxRUJLdElQMEZyWWtNaEdGaEFGQzE0Z0RaWXJhcVhEbTgrZkZyc3BqUnY3RS9xcC9EbDFHWmpLZlJ2dHJiOVdWeGVVSWNzREwzRUh4c3AyOHE5eU5jT0dhTjhadWRkREhJYmN4NlR5T1BteGhIcjJZQUZ6ZWVWNFlkaCtyVzl3eTQ5MFltcndQOFcxTnBFOUVFS3BnQXJaODdqSEU2Vi9yTmsrUXd5Vkp3UHkvNEJyY09ST0dxaHZkTVp6VnQwdlp4ZVp2dEJjbHNKcDJ1TFBJd25VYXVRMXk0TFpYYTJNb2RvWWtxUnM3d1k3STlhSmppd3VIWXJoQ0xyTjhuM0JqcWlzSVN1TG4xU2h0aHUwV0Fka085WDlZbDNWckFQUW9lT05HNDBMVmlxeW9oZ2REeTFybklPL1laalE4S1M1VGpWVUtOc1JmQXc0YS9hWEEvdzdidndFUDNZeG89fA)