

Быстрый плов

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	110.4	1.0	8.9	6.5

Ингредиенты

рис - 300 граммов
Морковь - 90 граммов
лук - 80 граммов
Чеснок - 8 граммов
растительное масло - 100 граммов
Вода - 800 граммов
Соль поваренная пищевая - 5 граммов
Перец - 5 граммов
Карри - 5 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Лук мелко порезать, морковь натереть на терке, потушить в масле, добавить чеснок и специи. Добавить рис, потушить минут пять, залить водой. Протушить 10-15 минут под крышкой на медленном огне. По вкусу добавить мелко нарезанную зелень, присолить, поперчить. Еще минут три протомить и выключить. Оставить минут на 20-30. Так же можно готовить с сырым или готовым мясом (курица, свинина и прочее). Если мясо сырое - обжариваем с овощами перед рисом. Если есть готовое мясо - то перед добавлением финальных специй и зелени. Рис получается очень рассыпчатый. Очень быстро и вкусно!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru