



Плов со свиной и изюмом



На 1602 г	Калории 3101	Белки 70.6	Жиры 164.3	Углеводы 369.1
На 100 г	Калории 193.5	Белки 4.4	Жиры 10.3	Углеводы 23.0

Ингредиенты

Изюм - 100 граммов
Лук репчатый - 160 граммов
Свинина жирная - 335 граммов
Рис сырой длиннозёрный пропаренный - 300 граммов
чеснок - 20 граммов
Вода - 450 граммов
Морковь - 230 граммов
Масло растительное рафинированное (Благо) - 40 граммов

Процент потерь по массе: -60.2 %

Описание

Свинину обжарить в масле, добавить лук и морковь соломкой, пассировать, добавить изюм, рис, специи, соль и воду. Готовить в мультиварке на режиме рис. Затем перемешать, крышкой от кастрюли обёрнутой в полотенце, оставить в мультиварке на 40 мин периодически помешивая.

Инструкция по приготовлению

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