# Плов со свининой и изюмом

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 1602 г** | 3101 | 70.6 | 164.3 | 369.1 |
| **На 100 г** | 193.5 | 4.4 | 10.3 | 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 мультеварке на 40 мин переодически помешивая.

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru