



Плов со свиной и овощами.



На 1347 г	Калории 1745	Белки 103.3	Жиры 28.7	Углеводы 268.4
На 100 г	Калории 129.5	Белки 7.7	Жиры 2.1	Углеводы 19.9

Ингредиенты

Свиная вырезка - 400 граммов
Лук репчатый - 150 граммов
Морковь - 200 граммов
Помидор свежий - 280 граммов
Чеснок - 25 граммов
Рис - 280 граммов
Вода - 250 граммов

Процент потерь по массе: -34.7 %

Описание

Нарезать свинину на большими кусочками, Морковь натереть в терку, порезать помидоры, лук, чеснок выдавить в давилку. Чашу в мультиварке смазывать не чем не надо. Положить вниз мясо, затем морковь, лук, рис, помидоры, выдавить чеснок. Посолить по вкусу и залить все не кипяченой водой. Включить мультиварку на 1 час.

Инструкция по приготовлению

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