



## ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ В МУЛЬТИВАРКЕ



<b>На 1700 г</b>	Калории 3013	Белки 122.2	Жиры 134.2	Углеводы 318.4
<b>На 100 г</b>	Калории 177.3	Белки 7.2	Жиры 7.9	Углеводы 18.7

### Ингредиенты

масло подсолнечное - 80 граммов  
лук - 120 граммов  
Морковь - 150 граммов  
Вырезка говядина - 500 граммов  
рис круглый - 420 граммов  
вода - 750 граммов

Процент потерь по массе: -70 %

### Описание

Масло разогреть +лук порезать, морковь соломкой -обжарить +говядина кубиками,обжарить. добавить промытый круглый рис ,залить водой 2 пальца над рисом,в режиме "Тушение" с закрытой крышкой тушим 40 минут. Не открываем крышку еще минут 10.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)