

Диетический плов с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **107.34 ккал.**
Белки: **4.69 г.**
Жиры: **0.72 г.**
Углеводы: **22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-plov-s-gribami/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 300 г
- перловая крупа 200 г
- петрушка 1 пучок
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- соль, черный перец по вкусу

Приготовление:

Кастриюлю с толстым дном смазываем каплей масла. Лук мелко шинкуем, морковку нарезаем тонкой соломкой, выкладываем в разогретую кастрюлю, обжариваем 2-3 минуты на среднем огне.

Предварительно размороженные грибы добавляем вместе с выделившейся жидкостью в кастрюлю с луком и морковью. Обжариваем грибы и овощи еще несколько минут.

Перловую крупу промываем и добавляем в кастрюлю, перемешиваем, добавляем около 100 мл воды и накрываем крышкой.

Минут через 20 перемешиваем крупу, при необходимости подливаем еще немного воды, солим, слегка перчим и оставляем еще минут на 15.

Через 15 минут проверяем готовность плова, жидкость должна полностью впитаться в крупу, перловка при этом должна быть мягкой на вкус и одновременно рассыпчатой. Плов выложить на тарелку, посыпать свеженарезанной зеленью петрушки.