

# Гречка с вареными яйцами и зеленью



На 100 грамм:  
Калорийность: **285.25 ккал.**  
Белки: **8.77 г.**  
Жиры: **20.9 г.**  
Углеводы: **16.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-varenyimi-yajcami-i-zelenyu/>

## Ингредиенты:

- 1/2 стакана гречневой крупы
- 3 яйца
- 5 веточек укропа
- 3 стебля зеленого лука
- 30 г сливочного масла
- 2 ст. л. подсолнечного масла (нерафинированного)
- соль, свежемолотый черный перец

## Приготовление:

Залить гречку 1 стаканом кипящей воды, посолить, довести до кипения и варить 5 минут на среднем огне. Убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и готовить 30 минут. Затем добавить сливочное масло и перемешать. Тем временем залить яйца водой, довести до кипения и варить 10 минут. Положить в холодную воду на 1 минуту, затем очистить. Нарезать мелкими кубиками. Также мелко нарезать зеленый лук и укроп, перемешать с яйцом и заправить солью, перцем и подсолнечным маслом. Разложить гречку по тарелкам, рядом положить гарнир из яиц и зелени.