

## Особенный рис



На 100 грамм:  
Калорийность: **93.29 ккал.**  
Белки: **3.05 г.**  
Жиры: **0.5 г.**  
Углеводы: **19.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/osobennyj-ris/>

### **Ингредиенты:**

- 200 г риса
- 1 небольшая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 600 мл куриного бульона (можно использовать воду)
- соль по вкусу
- 1 ст.л. томатной пасты

### **Приготовление:**

Лук и чеснок мелко рубим и обжариваем в сотейнике на оливковом масле с течение 3-4 минут. Жарим лук.

Добавляем томатную пасту и жарим, помешивая, еще 2 минуты.

Вливаем в сотейник бульон, солим по вкусу, доводим до пузырькового кипения.

Всыпаем рис.

Размешиваем, накрываем крышкой и оставляем томиться на небольшом огне на 15 минут. Вся жидкость должна испариться.