

Перловка с мясом индейки в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **113.58 ккал.**
Белки: **8.75 г.**
Жиры: **3.84 г.**
Углеводы: **14.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovka-s-myasom-indejki-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- филе бедра индейки - 400 грамм
- перловка крупа - 150 гр
- лук репчатый - 50 гр
- морковь красная - 50 гр
- соус томатный «краснодарский» - 50 гр
- вода - 300 мл

Приготовление:

Мясо порезать на куски, лук и морковь нашинковать. Сложить все ингредиенты в чашу мультиварки, добавить соль, специи по вкусу, залить водой. Готовить на режиме «Плов». Если осталось вдруг много лишней жидкости - выпарить ее в режиме "Подогрев".