

Плов с говядиной



На 100 грамм:
Калорийность: **176.11 ккал.**
Белки: **8.77 г.**
Жиры: **5.33 г.**
Углеводы: **23.68 г.**

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

Ингредиенты:

- говядина — 400 г
- лук — 2 шт
- морковь — 2 шт
- рис — 1,5 стакана
- масло для жарки
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Луковицу нарезаем на средние кусочки, морковку- средней соломкой. Обжариваем.

Мясо режем на среднего размера кубики и выкладываем сковороду поверх овощей,.

Тушим на умеренном огне. Вливаем 3 ст. воды и доводим до кипения,.

Солим, перчим и добавляем специи, рис.

1/2 воды выкипит, прикрываем крышкой и уменьшаем огонь.

Если вода выкипела а рис еще не готов, подливаем немного воды и томим до готовности.