

Плов с курицей и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **77.28 ккал.**
Белки: **7.45 г.**
Жиры: **1.3 г.**
Углеводы: **8.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/plov-s-kuricej-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 500 г куриных грудок без кожи и костей
- 2 нарезанные луковицы
- 15 г (1 ст. л.) сливочного масла
- 225 г смеси очищенных овощей (репа, брюква, морковь, пастернак или горошек)
- 15 г (1 ст. л.) молотого красного перца
- соль и молотый черный перец
- 2 промытые луковицы порея
- 150 г длиннозерного риса
- 125 г нарезанных шампиньонов
- 250 мл куриного или овощного бульона
- 4 очищенных нарезанных помидора
- 1-2 ст. л. нарубленной зелени

Приготовление:

В течение 7 мин разогреть в микроволновой печи большую посуду при полной мощности. Куриные грудки раскатать скалкой, а затем нарезать кубиками со стороной 4 см.

Смазать посуду для микроволновой печи сливочным маслом. Положить курицу, слегка прижать ее, затем обжаривать без крышки при полной мощности 4 минуты.

Перевернуть мясо и обжаривать еще 1 минуту при тех же условиях. Приправить солью, черным и красным перцем по вкусу.

Положить на мясо рис, залить бульоном и накрыть крышкой. Варить 6 минут при полной мощности. Через 5 минут после закипания размешать.

Добавить к рису и мясу овощи и грибы (кроме зелени петрушки), хорошо перемешать, посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить при тех же условиях 3 минуты.

Все перемешать, накрыть и тушить при средней мощности 1 минуту. За это время

перемешать 1-2 раза.

Вынуть посуду из печи и, не открывая крышку, дать постоять около 10 минут при комнатной температуре. По вкусу снова добавить соль и перец, посыпать зеленью петрушки и подать.

Вместо курицы можно использовать индюшку, говядину или постную свинину, вместо петрушки - кинзу.

Количество порций: