

# Плов с курицей в мультиварке



На 100 грамм:  
Калорийность: **124.97 ккал.**  
Белки: **6.16 г.**  
Жиры: **4.13 г.**  
Углеводы: **15.37 г.**

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

## Ингредиенты:

- рис коричневый - 200г
- рис бурый - 100г
- морковь крупная - 1 шт
- лук репчатый - 1 шт
- куриное филе - 300г
- масло растительное - 50г
- курага - маленькая горсть
- чеснок 5-6 зубчиков
- соль - 1 ч.л
- паприка - 0,5 ч.л
- перец чёрный молотый - 0.2 ч.л
- зира 1 ч.л
- сухой чесночный порошок 0.5 ч.л
- кипяток - 600 мл

## Приготовление:

Укладываем в чашу мультиварки натертую морковь, нарезанный лук, филе, масло, сухофрукты, соль и специи всё перемешиваем. Высыпаем промытый рис ровным слоем, вставляем зубчики чеснока 5-6 шт выливаем аккуратно кипяток, закрываем крышку и ставим мультиварку на режим «Плов» на час. После приготовления всё хорошенько перемешать и подавать к столу со свежей зеленью и овощами.