

## Постный рис с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **93.42 ккал.**  
Белки: **1.91 г.**  
Жиры: **2.98 г.**  
Углеводы: **14.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-ris-s-ovoshami/>

### Ингредиенты:

- рис круглый - 2 стакана
- вода - 4 стакана
- морковь - 1 штука
- лук репчатый - 2 штуки
- помидоры красные - 5 штук
- перец сладкий желтый - 2 штуки
- чеснок зубчик - 5 штук
- петрушка зелень - 1 пучок
- укроп зелень - 1 пучок
- кинза зелень - 1 пучок
- масло растительное - 70 мл
- соль пищевая - щепотка
- соус соевый - 50 гр

### Приготовление:

Рис промыть, положить в кастрюлю и залить кипятком и варить 12 минут. Откинуть на дуршлаг и слить лишнюю воду.

В сковороде обжарить на растительном масле лук, добавить морковь, нарезанный перец. Жарить 10 минут, затем добавить нарезанные помидоры, нарезанную зелень и чеснок.

Жарить 10-15 минут. Добавить соевый соус и потушить еще 2 минуты.

Выложить на блюдо отварной рис горкой, сделать в середине углубление и выложить в него овощную смесь.