

Рис с имбирем



На 100 грамм:
Калорийность: **89.46 ккал.**
Белки: **1.87 г.**
Жиры: **0.69 г.**
Углеводы: **19.25 г.**

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

Ингредиенты:

- 200 г сухого риса
- 1 крупная луковица
- 1 крупная морковь
- 2 зубчика чеснока
- кусочек корня имбиря
- 450 мл воды
- соль по вкусу
- масло для жарки

Приготовление:

Лук мелко рубим, морковь трем на крупной терке.

Разогреваем в сотейнике 2 ст.л. растительного масла и обжариваем, помешивая, лук и морковь до мягкости, около 15 минут.

Мелко рубим имбирь и чеснок.

Добавляем с сотейник и жарим, помешивая, около 2 минут.

Всыпаем в сотейник промытый рис и хорошо перемешиваем, чтобы масло обволокло все рисинки.

Вливаем воду, добавляем соль и доводим до кипения. Уменьшаем огонь до минимума, накрываем сотейник крышкой и тушим до готовности риса, около 17-20 минут. В процессе, если нужно подливаем еще немного воды.