Гречка по - купечески

На 100 грамм:
Калорийность: **147.47 ккал.**
Белки: **6.36 г.**
Жиры: **8.34 г.**
Углеводы: **12.32 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-po-kupecheski/

Вкуснотища необыкновенная.

Ингредиенты:
- гречневая крупа - 150 гр
- фарш мясной - 250-300 гр
- лук репчатый - 1 шт
- томатная паста - 2 ст.л
- чеснок - 2 зубчика
- морковь - 1 шт (небольшая)
- масло растительное - 2-3 ст.л

Приготовление:
Гречку промыть , подсушить на сковороде , смазанной маслом .
2 . Обжарить мелко порезанный лук , фарш и натертую на крупной терке морковь до золотистого цвета.
Добавить томатную пасту, тщательно перемешать.
3 . К мясу и овощам выложить гречку , залить кипятком так , чтобы гречка была слегка прикрыта водой . Посолить . Тушить на медленном огне под крышкой . В готовую гречку по - купечески добавить мелко порезанный чеснок , перемешать .

Можно добавить черный молотый перец и лавровый лист.