

## Гречка по-восточному



На 100 грамм:  
Калорийность: **111,96 ккал.**  
Белки: **6,09 г.**  
Жиры: **1,39 г.**  
Углеводы: **20,52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-po-vostochnomu/>

### Ингредиенты:

- гречка 1 чашка
- шампиньоны 5-6 шт
- лук 1 шт
- чеснок 1 долька
- перец чили половинка
- соевый соус по вкусу
- лимонный сок 2 ч. л
- семена кардамона, мята, соль

### Приготовление:

Гречку залить двумя чашками воды, накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Мелко нарезать лук. Когда вода закипит, добавить небольшую щепотку соли.

Убавить огонь, накрыть крышкой и варить гречку до готовности. Шампиньоны вымыть, почистить и нарезать пластинками.

Сковородку смазать маслом, разогреть, добавить семена кардамона, мелко нарезанные чеснок и перец чили, лук, шампиньоны, сок лимона, 2 ст. л. соевого соуса.

Все вместе обжарить на небольшом огне в течение 2-3 минут. Добавить гречку, немного соевого соуса (если потребуется), перемешать и украсить листьями мяты.