

# Гречка с грибами и овощами в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **81,18 ккал.**  
Белки: **3,28 г.**  
Жиры: **3,5 г.**  
Углеводы: **9,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-gribami-i-ovoshami-v-duhovke/>

## Ингредиенты:

- гречневая крупа - 1 ст
- шампиньоны - 500 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- перец болгарский - 1 шт
- вода - 2 ст
- масло оливковое - 4 ст. л
- соевый соус - 1 ст. л
- бальзамический уксус - 1 ст. л
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Грибы обжарить, помешивая, в оливковом масле (2 ст.л.) на среднем огне в течение 10 минут. Лук и морковку почистить, помыть. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной тёрке. Болгарский перец очистить от семян, помыть и порезать кубиками. Лук обжарить на оливковом масле (2 ст.л.) до прозрачности. Добавить морковь, болгарский перец, соевый соус и бальзамический уксус, хорошо перемешать и обжаривать минуты 2-3. Соединить грибы и овощи, перемешать. Гречку промыть в холодной воде до прозрачности. Добавить гречку к грибам и овощам, посолить, хорошо перемешать и выложить в форму для запекания (у нас силиконовая). Затем влить воду. Форму плотно накрыть фольгой и готовить в духовке, заранее разогретой до 190 градусов, 35-40 минут – до полного впитывания воды в гречку. Готовую гречку с грибами и овощами можно подавать к столу, по желанию украсив зелёным луком или зеленью.

