

Гречка с курицей в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **113,55 ккал.**
Белки: **11,27 г.**
Жиры: **2,97 г.**
Углеводы: **11,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-kuricej-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- крупа гречневая 1 стакан
- грудка куриная 1 штука
- морковь 1 штука
- лук 1 штука
- приправа для курицы по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу
- томатная паста 2 столовые ложки
- вода 1,5 стакана
- укроп по вкусу
- масло подсолнечное по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарежьте кусочками размером примерно 1,5x1,5 см.

Посолите, поперчите и посыпьте приправами кусочки мяса и поставьте в холодильник на 20-30 минут.

Лук нарежьте полукольцами.

Морковь почистите, помойте и натрите на крупную терку.

Гречку переберите и промойте.

Чашу мультиварки смажьте оливковым маслом. Включите мультиварку в режим «Жарка» на 20 минут. Выложите в чашу мультиварки кусочки курицы и жарьте 10 минут. Через 10 минут добавьте лук и морковь. Перемешайте. Жарьте еще 10 минут. После этого всыпьте гречку, залейте разведенной в воде томатной пастой, немного посолите. Выставьте на мультиварке режим «Тушение» и тушите всё 20 минут.

Готовую гречку перемешайте. Посыпьте сверху мелко нарезанным укропом.

