Гречка с огурцом и луком

На 100 грамм:
Калорийность: **157.05 ккал.**
Белки: **4.47 г.**
Жиры: **6.24 г.**
Углеводы: **22.01 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-ogurcom-i-lukom/

Ингредиенты:
- гречка 1 ст
- лук репчатый 1 шт
- огурец средний 3 шт
- лук зеленый для подачи
- масло оливковое 2 ст. л
- соль, перец

Приготовление:
В сотейнике разогреть масло, обжарить нарезанный полукольцами лук. Всыпать гречку, прогреть.
Залить 2 ст. кипятка, убавить огонь, готовить под крышкой 20 мин.
Огурец натереть, используя комбайн, или терку для корейской моркови, чтоб получились длинные тонкие кусочки. Гречку приправить по вкусу, вмешать огурец, посыпать зеленым луком.