Гречневый плов

На 100 грамм:
Калорийность: **137,97 ккал.**
Белки: **11,64 г.**
Жиры: **1,35 г.**
Углеводы: **20,5 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevyj-plov/

Ингредиенты:
- куриное филе - 300
- морковь - 3 шт
- корень сельдерея - 1/2 шт
- лук - 1 шт
- чеснок - 12 г
- барбарис сушеный - 1 ст. л
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Корень сельдерея, морковь и лук, очистить и нарезать крупной соломкой.
В глубокой сковороде или сотейнике, обжарить в масле последовательно, сельдерей, морковь, лук, посолить, поперчить. Добавить нарезанное соломкой куриное филе, обжарить до побеления. Всыпать перебранную и промытую в холодной воде гречку, ягоды барбариса, очищенные зубчики чеснока. Всё перемешать, разровнять, добавить специи и влить 2 стакана кипятка + 1,5 ч. л. соли. Довести до кипения и готовить, накрыв плотно крышкой на медленном огне до полного испарения влаги. Когда вся вода выкипит, а гречка будет полностью готова, перемешать содержимое сковороды, собрав всё к центру горкой, накрыть крышкой и оставить на плите, выключив огонь, на 15 минут. Подавать с зеленью и свежими овощами.