

# Грибной плов



На 100 грамм:  
Калорийность: **180.75 ккал.**  
Белки: **3.65 г.**  
Жиры: **7.95 г.**  
Углеводы: **23.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/griboj-plov/>

## Ингредиенты:

- 80-100г растительного масла
- 2-3 большие головки лука
- 2 большие моркови
- 300-400г свежих шампиньонов
- 300г длиннозёрного пропаренного риса
- 1,5 ч ложки соли, перец, специи

## Приготовление:

Рис надо промыть, залить теплой водой и оставить, пока готовится лук с морковью.

Лук мелко нарезать и тушить до мягкости. Затем добавить морковь, натертую на средней терке.

Грибы нарезать тонкими пластинками. Когда морковь станет мягкой, добавить грибы.

Жарить до испарения выделившейся влаги.

С риса в это время слить воду, затем добавить его к овощам и грибам, жарить 1,5 минуты, затем добавить 1,5 л кипятка.

Плотно закрыть крышкой и тушить на маленьком огне 12 минут, затем добавить специи и еще тушить 15 минут.