

Кабачки с овощами и рисом в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **118,62 ккал.**
Белки: **1,35 г.**
Жиры: **7,65 г.**
Углеводы: **11,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-s-ovoshami-i-risom-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- средний кабачок – 1 штука
- лук репчатый – 2 некрупных
- морковь – 1 штука
- помидоры – 2 штуки
- масло растительное – 4 ст. ложки
- масло сливочное - 40 гр
- чеснок – 2 зубка
- смесь перцев – 0,3 ч.л
- соль щепотка
- рис – 0,5 стакана
- зелень щепотка

Это блюдо готовить просто, а с помощью мультиварки сплошное удовольствие. Этот прибор приготовит всё сам и не даст рису развариться в кашу. Овощи можно добавлять на свой вкус и по сезону, то же самое могу сказать и о приправах и специях, Раз все уже готовы, то самое время начать.

Приготовление:

Подготовим все продукты, кабачок, овощи, помидоры, лук, масло, специи, соль, немного зелени и рис.

Рис промыть и залить водой, пусть постоит пока будем заниматься овощами.

Лук почистить и нарезать.

Кабачок почистить и нарезать на средние кубики.

Разогреть мультиварку, налить в неё растительное масло и поставить режим «жарить 2 на 15 минут.

Помидоры вымоем и нарежем, пока масло разогревается.

В чашу мультиварки опускаем лук и немного его жарим.

Это самый подходящий момент, что бы добавить специи в горячем масле они отдадут свой аромат блюду.

Перемешать и добавить помидоры.

Добавить в мультиварку кабачки и продолжать жарить.

Жарить при открытой крышке мультиварки.

Когда время жарки закончится, напомним, это было 15 минут. Выставить режим «рис». Время устанавливается в программе автоматически.

Выложить рис, добавить соль и кусочек сливочного масла.

Перемешать и добавить примерно половину стакана горячей воды. Количество воды зависит от сочности ваших овощей, но её не должно быть слишком много. Закрывать крышку.

Когда прозвучит звуковой сигнал блюдо готово.

Добавить немного нарезанной петрушки для аромата.

Подавать сразу.