Коричневый рис с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **142.18 ккал.**
Белки: **4.68 г.**
Жиры: **1.97 г.**
Углеводы: **26.02 г.**

Время приготовления: **1 час**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/korichnevyj-ris-s-gribami/

Ингредиенты:
- 2 стакана коричневого риса
- 2 кусочка сушеного белого гриба
- 300 г шампиньонов
- 300 г вешенок
- 1 большой пучок зеленого лука
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч. л. вустерского соуса
- оливковое масло
- свежемолотая смесь перцев
- соевый соус для подачи
- соль

Приготовление:
В кастрюле залейте кусочки сушеных белых грибов 5 стаканами теплой питьевой воды на 15 мин. Доведите до кипения, варите 10 мин., шумовкой выньте грибы, мелко нарежьте и верните в процеженный отвар.
Всыпьте рис, посолите, перемешайте, плотно закройте и варите согласно инструкции на упаковке. Затем, если у вас есть время, заверните кастрюлю в одеяло и дайте рису настояться 20 мин. Если времени нет, оставьте на выключенной плите на 5 мин.
Тем временем удалите жесткие ножки у вешенок, протрите грибы салфетками. Нарежьте шампиньоны на четвертинки, а вешенки – любыми удобными для еды кусочками.
Выложите грибы в форму для запекания, сбрызните маслом и вустерским соусом, перемешайте и поставьте в разогретую до 200С духовку на 10–15 мин. Перемешивайте в процессе запекания.
Очень тонко нарежьте белую часть зеленого лука, зеленую нарежьте кусочками длиной 1 см.

Раздавите, очистите и мелко порубите чеснок. В сковороде на максимальном огне разогрейте смесь из 2 ст. л. оливкового масла и 0,5 стакана воды. Выложите в сковороду лук и чеснок, готовьте, активно перемешивая, 30 сек.
Сразу же выложите лук с чесноком и грибы в рис, перемешайте и подавайте. Соевый соус подайте отдельно – пусть каждый добавляет его себе в тарелку сам.