

# Красный рис



На 100 грамм:  
Калорийность: **70 ккал.**  
Белки: **1,92 г.**  
Жиры: **0,45 г.**  
Углеводы: **15,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krasnyj-ris/>

## Ингредиенты:

- 200 г риса (я беру пропаренный)
- 1 небольшая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 600 мл куриного бульона (можно использовать воду)
- соль по вкусу
- 1 ст.л. томатной пасты

## Приготовление:

Лук и чеснок мелко рубим и обжариваем в сотейнике на растительном масле с течение 3-4 минут.

Добавляем томатную пасту и жарим, помешивая, еще 2 минуты.

Вливаем в сотейник бульон, солим по вкусу, доводим до пузырькового кипения.

Всыпаем рис.

Размешиваем, накрываем крышкой и оставляем томиться на небольшом огне на 15 минут. Вся жидкость должна испариться.

Все, рис можно подавать.