Куриная грудка с рисом в мультиварке

На 100 грамм:
Калорийность: **107,6 ккал.**
Белки: **10,6 г.**
Жиры: **1,21 г.**
Углеводы: **13,79 г.**

Время приготовления: **90 минут**

Количество порций: **4**

Автор рецепта: Юлия Михина
Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-risom-v-multivarke/

Ингредиенты:
- куриная грудка - 800 гр
- рис - 300 гр
- томатная паста - 70 гр
- соевый соус - 50 гр
- чеснок - 5 зубчиков
- морковь - 1 небольшая
- лук - 1 шт
- хмели-сунели, красный острый перец, черный перец по вкусу
- растительное масло - 5 гр
- вода - 600 мл

Приготовление:
Рис замачиваем на 15 минут в холодной воде.
Моем и нарезаем куриную грудку кубиками по 2-4 см.
Морковь и лук чистим и нарезаем мелкими кубиками, обжариваем на небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.
Чеснок почистить и крупно порубить.
Томатную пасту смешиваем в стакане с соевым соусом и разбавляем водой примерно в двое.
Выкладываем в мультиварку курицу, рис, пожаренные овощи, чеснок, поливаем томатной пастой и добавляем по литра воды. .
Включаем режим тушение на 1 час.