

Отварная говядина с рисовым гарниром



На 100 грамм:
Калорийность: **213,86 ккал.**
Белки: **11,2 г.**
Жиры: **7,37 г.**
Углеводы: **23,54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/otvarnaya-govyadina-s-risovym-garnirom/>

Ингредиенты:

- 800 г бескостной говядины
- 2 веточки укропа
- 2 веточки петрушки
- веточка тимьяна
- 1 лавровый лист
- 5 горошин черного перца

для гарнира:

- 2 стакана круглозерного риса
- 2 небольших свежих огурчика
- 0,5 стебля лука-порея
- светлый соевый соус

Приготовление:

Рис тщательно промыть, залить большим количеством холодной воды, закрыть и поставить на ночь в холодильник. Говядину вымыть, положить в кастрюлю с большим количеством холодной воды и довести до кипения. Прокипятить на сильном огне, 2 мин., затем бульон вместе с пеной слить.

Мясо промыть, разрезать на 4 куса, поместить в чистую кастрюлю, залить свежей водой и довести до кипения. Снять пену.

Зелень вымыть. Завернуть укроп, петрушку и тимьян в зеленый лист лука-порея, перевязать и добавить в бульон. Варить 1 ч. За 10 мин. до окончания варки добавить лавровый лист и горошины перца. Можно немного подсолить.

Пока варится говядина, приготовить гарнир. Слить из риса воду, крупу еще раз промыть.

Поместить в кастрюлю с 4 стаканами холодной воды и на сильном огне довести до кипения. Варить 7-8 мин., затем уменьшить огонь и варить, пока рис не впитает всю воду, примерно 15 мин.

Огурец и белую часть порея вымыть и очень мелко нарезать. Перемешать с готовым рисом. Заправить соевым соусом или соком лимона.