

# ОВОЩНОЙ ПЛОВ



На 100 грамм:  
Калорийность: **84,54 ккал.**  
Белки: **2,3 г.**  
Жиры: **2,2 г.**  
Углеводы: **14,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-plov/>

## Ингредиенты:

- рис (лучше всего пропаренный) - 150 гр
- шампиньоны - 200 гр
- морковь 1 шт
- лук репчатый - 2 шт
- чеснок - 2 зубчика
- болгарский перец - 1 шт
- масло оливковое - 2 ст. ложки
- вода или овощной бульон - 300 мл
- соль перец пряности - по вкусу

## Приготовление:

Грибы - если они сушеные - предварительно замачиваем и отвариваем до полу готовности, нарезаем кусочками.

Шампиньоны довольно сильно уменьшают объем при варке, потому берем их примерно 2,5-3 стакана. Их можно не отваривать, только почистить и нарезать.

Очищаем морковь и луковицу, измельчаем. Все овощи кладем в толстостенную кастрюлю, заливаем воду - до половины объема - и тушим под крышкой на небольшом огне. После того как овощи потушились минут 10, слоем засыпаем рис, после закипания снова переводим на малый огонь и тушим до готовности риса, т.е. 18-25 минут.

За 10-12 минут до окончания тушения кладем грибы. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем плов, делаем несколько отверстий черенком ложки, вкладываем в них очищенные дольки чеснока.

После выключения огня накрываем крышку полотенцем и даем плову настояться.