

Перловая каша с мясом, грибами и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **173,7 ккал.**
Белки: **10,18 г.**
Жиры: **6,51 г.**
Углеводы: **20,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovaya-kasha-s-myasom-gribami-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- перловая крупа 1,5 стакана
- говядина 400 г
- шампиньоны 200 г
- зеленый горошек 100 г
- луковица 1 шт
- морковь 1 шт
- соль, перец, специи по вкусу
- оливковое масло для жарки

Приготовление:

Мясо порезать на порционные куски и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу. Добавить воду и тушить до готовности (у меня на это ушло 40 минут).

Грибы промыть, порезать на 4 части и добавить к мясу. Тушить 10-15 минут.

Морковь нарезать соломкой, лук кубиками. Добавить овощи к мясу и грибам, тушить 10 минут под закрытой крышкой.

Когда овощи станут мягкими добавить горошек (предварительно разморозив его) и готовить не больше 2 минут.

Перловую крупу промыть и замочить в большом количестве воды на ночь. Утром воду слить, еще раз промыть и сварить перловку до готовности в подсоленной воде. Когда перловка будет готова, воду слить и укутать кастрюлю одеялом, тогда она вся раскроется и будет очень мягкой и красивой.

К перловой крупе добавить овощи и грибы. Аккуратно перемешать, подержать на огне 1-2 минуты и подавать к столу.