

Перловая каша с шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **48,72 ккал.**
Белки: **1,28 г.**
Жиры: **1,6 г.**
Углеводы: **7,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovaya-kasha-s-shampinonami/>

Ингредиенты:

- 2 стакана перловки
- 4 стакана воды
- шампиньоны
- лук репчатый – 1 луковица
- масло оливковое – 2 ст.л
- соус соевый
- соль

Приготовление:

Крупу высыпать в мелкое сито и тщательно промыть в нескольких водах. В большой кастрюле вскипятить немного воды, поместить сверху сито с перловкой, накрыть крышкой и оставить на среднем огне на 20 мин.

Вскипятить 4 стакана воды, добавить щепотку соли, 1 ст. л. оливкового масла и распаренную перловку. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, 20 мин. Отбросить перловку на дуршлаг.

Шампиньоны вымыть и нарезать на четвертинки. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды, 6 мин. шумовкой переложить шампиньоны из кастрюли на разделочную доску. Грибной отвар процедить.

Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом оливковом масле, 4 мин. Добавить шампиньоны и жарить еще 3 мин.

Выложить перловку, перемешать и сразу же снять с огня.

Грибной отвар довести до кипения, добавить соевый соус и перловку с грибами и луком. Накрыть крышкой и томить на небольшом огне, 1 час. Это можно делать в духовке.