Перловка в горшочке с овощами и грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **82,69 ккал.**
Белки: **3,19 г.**
Жиры: **0,48 г.**
Углеводы: **17,94 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovka-v-gorshochke-s-ovoshami-i-gribami/

Ингредиенты:
- 200-250 г перловой крупы
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 1 средний помидор
- 4 свежих шампиньона
- соль,черный молотый перец

Приготовление:
Крупу промыть,залить водой и оставить на 3-4 часа.Воду слить.
Лук нарезать тонкими полукольцами,морковь натереть на крупной терке,помидор и шампиньоны нарезать небольшими флмтиками.
Овощи с грибами перемешать с крупой,добавить соль и перец по вкусу.
Разложить крупу с овощами по горшочкам,залить кипятком так,чтобы перловка была полностью покрыта водой.Горшочки закрыть и поставить в духовку (духовка должна быть ещё не прогретой),готовить примерно 1 час.