

Плов с гречкой



На 100 грамм:
Калорийность: **155 ккал.**
Белки: **5,8 г.**
Жиры: **4,62 г.**
Углеводы: **13,6 г.**

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

Ингредиенты:

- миндаль, барбарис по вкусу
- лук репчатый 1 шт, чеснок по вкусу
- гречневая крупа 1 стакан
- вода 450 мл
- соль, специи, укроп по вкусу

Приготовление:

Обжарьте на сухой сковороде мелко покрошенный лук, а когда он немного обжарится чеснок.

Обжарьте все вместе приблизительно 10 минут, не забывая перемешивать.

Гречневую крупу переберите, промойте и всыпьте на сковороду. Добавьте холодную воду и посолите.

Готовьте на среднем огне, не прикрывая крышкой, пока почти вся вода не выкипит, затем добавьте орехи и барбарис.

После этого плотно накройте сковороду крышкой и убавьте огонь до минимального.

Тушите гречневый плов на очень медленном огне около 15-17 минут. Полезное и вкусное блюдо готово!