

Плов с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **133,07 ккал.**
Белки: **9,31 г.**
Жиры: **1,35 г.**
Углеводы: **20,69 г.**

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

Ингредиенты:

- рис для плова 300г
- куриное филе 400г
- морковь крупная 1 шт (но я бы добавила побольше)
- луковица крупная 2 шт
- масло для жарки 10г
- приправа для плова 2,5 ст.л
- головка чеснока
- вода ~300мл

Приготовление:

Рис промыли холодной водой и замочили на полчаса. Потом снова промыть.

Курицу режем на кубики. Морковь соломкой, лук полукольцами, чеснок очищаем от верхней шелухи.

Обжариваем лук на сильно разогретой сковороде на масле до золотистости. Отправляем туда курицу, приправу (моя была соленая, поэтому я не солила плов, если надо, то солите на этом этапе). Обжариваем до готовности филе. Убавляем огонь, добавляем морковь, вливаем воду, в центр вставляем чеснок. Закрываем крышку и тушим на маленьком огне минут 15. Потом убираем чеснок, добавляем рис и разравниваем. Вставляем обратно чеснок. Вода должна слегка покрывать рис, если нужно еще воды - добавьте.

Ждем, когда вода начнет бурлить, после чего накрываем крышкой и тушим на самом маленьком огне минут 20.

Готовый плов оставить еще минут на 20, так будет ароматнее, насыщеннее, а рис будет более рассыпчатым.

Перемешиваем и подаем к столу