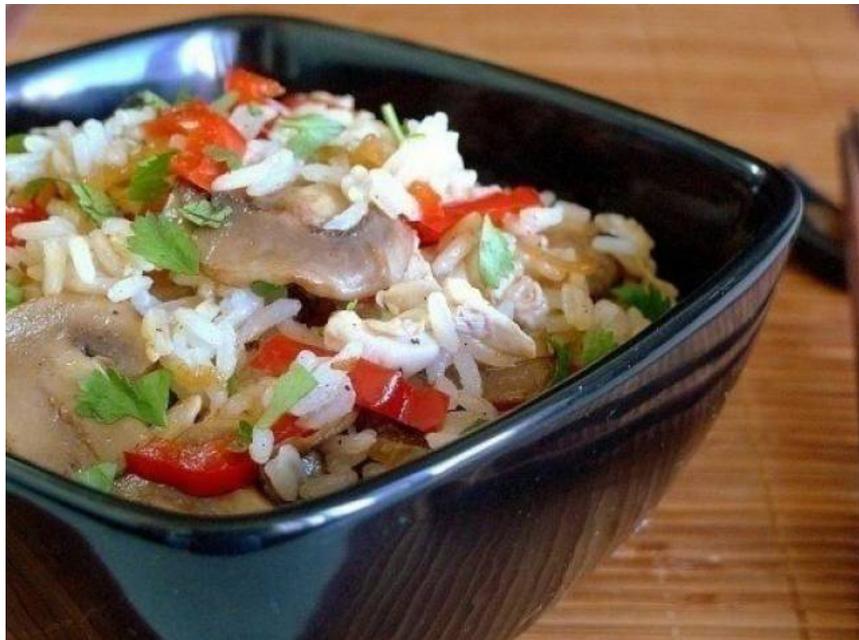


Рис жасмин с овощами и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **128,22 ккал.**
Белки: **9,19 г.**
Жиры: **0,98 г.**
Углеводы: **19,9 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ris-zhasmin-s-ovoshami-i-kuricej/>

Ингредиенты:

- рис жасмин - 400гр
- куриное филе - 2шт (около 400гр)
- шампиньоны - 500гр
- болгарский перец - 1 крупный (лучше красный)
- чили-перец - 1/2 стручка (или 1/3ч.л. хлопьев сушеного перца)
- лук репчатый - 1 головка
- кинза - маленький пучок (около 50гр)
- имбирь - 1ч.л. тертого свежего корня
- сок 1/2 лимона
- соль
- растительное масло для жарки

Приготовление:

Отварить рис: в кастрюлю налить 700мл воды, довести до кипения, всыпать рис и перемешать. как только закипит - огонь убавить на минимум и готовить под крышкой около 12-14 минут (чтобы впиталась вся вода).

Пока варится рис подготовить остальные ингредиенты: куриное филе нарезать брусочками, шампиньоны - пластинками, перец - соломкой, лук - полукольцами, кинзу крупно порубить. В сковороде-вок или в обычной глубокой сковороде на разогретом растительном масле обжарить курицу до готовности, выложить в миску и отставить.

В сковороду выложить лук и периодически перемешивая жарить его до прозрачности, добавить к луку болгарский и чили перец и продолжать жарить при периодическом перемешивании до мягкости перца, выложить в миску и отставить.

В сковороду выложить шампиньоны и обжарить их до готовности.

К шампиньонам добавить курицу, лук и перец, кинзу, лимонный сок, тертый имбирь, соль.

Хорошенько перемешать.

Выложить к овощам и курице рис, перемешать и прогреть вместе 1-2 минуты.