

Диетический плов из перловки с грибами.

Вам понадобится:

- Перловая крупа – 150 г;
- Кабачок – 1шт;
- Баклажаны – 1шт;
- Лук средний – 1 шт.;
- Перец болгарский средних размеров – 2 шт.;
- Морковь небольшая – 1 шт.;
- Капуста белокочанная – 300 г.;
- Грибы шампиньоны крупные – 4 шт.;
- Подсолнечное масло – 2 столовые ложки;
- Зелень по несколько веточек: петрушка, укроп и сельдерей;
- Лавровый лист – 2 шт., по желанию.
- Соль, перец по вкусу.



Как готовить:

1. Кабачок промываем, отрезаем плодоножку и нарезаем кубиками.
2. Баклажан очищаем от кожи, нарезаем крупными кубиками, немного присаливаем и оставляем, чтобы он пустил сок. Перед добавлением к овощам, его нужно отжать руками, от горького сока.
3. Перцы промыть, удалить плодоножки и семечки, нарезать полукольцами или кубиками. Лук очистить и нарезать кубиками.
4. Морковь помыть, почистить и натереть мелко на терке. Капусту шинкуем мелко ножом.
5. Грибы промыть и очистить, нарезать крупными кубиками.
6. Всю зелень промыть и нашинковать.
7. Все ингредиенты перемешать, немного подсолить и поперчить.
8. Чашу мультиварки или казанок промазываем подсолнечным маслом, и высыпаем туда все овощи.
9. В мультиварке включаем программу ТУШЕНИЕ и выставляем время 40 минут, а казанок накрываем крышкой и ставим на медленный огонь, тушим овощи 15 минут.
10. Через 15 минут в овощи добавляем промытую перловую крупу, все перемешиваем и добавляем 400 мл воды.
11. Тушим наш плов до готовности. В мультиварке до конца программы, а в казанке около 30 минут на медленном огне под крышкой. Не забываем периодически помешивать наш плов из перловки.

