

Овощной диетический плов в мультиварке.

Вам понадобится:

- Стручковая фасоль (мороженая или свежая) – **200 г**;
- Грибы свежие шампиньоны (крупные) – **2-3 шт.**;
- Рис длинный – **1** мерный стаканчик неполный (по отметке 120 мл);
- Морковь средняя – **1 шт.**;
- Лук репчатый – **1 шт.**;
- Соль и перец по вкусу;
- Зелень: укроп и петрушка, пара веточек *по желанию*;
- Лавровый лист – **1-2 шт.**, *по желанию*;
- Вода – **2** мерных стакана полных (≈ 320 мл);
- Растительное масло – **1-2** ст. ложки (для промазывания чаши мультиварки или сковороды).

Как готовить:

- 1.** Рис промыть водой и процедить. Грибы промыть, очистить шапки от кожи и нарезать крупно.
- 2.** Зелень нарезать мелко. Фасоль промыть и процедить на дуршлаге. Лук очистить от кожуры, помыть и нарезать полукольцами.
- 3.** Морковь промыть, почистить и нарезать нетолстыми кружочками. Все овощи и зелень смешать, посолить, поперчить и перемешать.
- 4.** Чашу мультиварки промазать растительным маслом и высыпать в нее смесь овощей.
- 5.** Закрыть крышку и установить программу «ЖАРКА». Установить время приготовления – 10 минут.
- 6.** Через 10 минут овощи нужно перемешать, добавить рис и 2 мерных стакана воды.
- 7.** Установить программу тушения и время приготовления – 20 минут.
- 8.** Через 20 минут наше блюдо, "Овощной диетический плов в мультиварке", будет готово.



Полезно:

- ✓ Если у вас нет мультиварки, вы смело можете приготовить плов в сковороде или в чугунке. Главное готовьте плов на маленьком огне и под крышкой, не забывая периодически его помешивать.
- ✓ Это блюдо можно употреблять горячим с добавлением 1-2 ст. ложки сметаны, жирностью 10-15%.

