

Диетический рецепт – Плов диетический с курицей



Ингредиенты:

- Куриная грудка – 300 г;
- Рис длинный (отваренный) – 500 г;
- Морковь средняя (сырая) – 1 шт.;
- Лук репчатый средний (сырой) – 1 шт.;
- Капуста цветная средняя (сырая) – ¼ часть;
- Зелень петрушка и укроп – пару веточек;
- Подсолнечное или оливковое масло – 2 ст. ложки;
- Вода – 100 мл;
- Соль, перец по вкусу, цедра апельсина или мандарина.

Приготовление:

1. Рис заранее отварить и промыть.
2. Куриную грудку без кожи нарезать небольшими ломтиками.
3. Морковь натереть на терке.
4. Лук очистить и нарезать полукольцами.
5. Цветную капусту разделить на мелкие цветения.
6. Цедру мандарина или апельсина натереть на мелкой терке. Используем 0,5 ч. ложки натертой цедры.
7. Овощи перемешиваем с рисом, добавляем соль, перец, цедру и заправляем одной ложкой оливкового или подсолнечного масла.
8. Вторая ложка масла пойдет для промазывания противня.
9. Ассорти из овощей и риса выложить в промазанный противень, а сверху кусочки грудинки. Заливаем плов водой, и выпекаем при 250° С около 30 минут.
10. За 5 минут до готовности, нужно достать плов и добавить зелень, перемешать и допечь.

Энергетическая ценность блюда - 110 ккал/ 100 г

Приятного аппетита!