

ЦАРСЬКА ПЕРЛОВКА



80хв.



КБЖВ на 100г: К.91
Б.8.5 Ж.1.9 В.11.7



вага всієї порції -1900г

Нам знадобиться:

- 500г м'яса (індиче філе, куряче, телятина)
- 250г сухої перловки
- 160г моркви 🥕
- 160г цибулі 🧅
- 200г помідору
- 20мл олії
- 3-4 зубчики часнику 🧄
- 200мл томатного соку (або якщо маєте, консервованний соус з помідорів)
- по 1ч.л цукру, солі, меленого перцю
- 1 лавровий лист
- +1100мл води 💧

Приготування:

Вливаємо в каструлю олію, вкидаємо шматочки м'яса, і смажимо на великому вогні до золотистості.

Вкидаємо нарізану цибулю, моркву і помідор, та на невеликому вогні тушкуємо під кришкою 15хв.

Промийте перловку. А що була смачніша – просушіть, та обсмажте її на сухій сковорідці декілька хвилин.

Вкидаємо в каструлю перловку, додаємо томатний сік (чи помідорний соус), даavimo часник, додаємо сіль, цукор, перець, додаємо лавровий лист, заливаємо водою

Накриваємо кришкою, і готуємо на малому вогні, не менше 35-40хв, періодично перемішуючи і готово

Порада: перловку потрібно готувати досить довго, не менше 30-40хв, а іноді і більше

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_Recipes/742



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г