



УЖИН • ОБЕД

Гречка с овощами в духовке

Гречка с овощами в духовке — блюдо из крупы. Калорийность: 81.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: гречка, овощи.

Время 1 ч 20 мин	Порции не указано	Сложность Средняя
---------------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

81,3 Ккал	0,7 Белки, г	3,7 Жиры, г	10,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Гречневая крупа — 170 г
- ☐ Морковь — 200 г
- ☐ Репчатый лук — 250 г
- ☐ Болгарский перец (свежий или замороженный) — 150 г
- ☐ Кабачок (мякоть) — 200–250 г
- ☐ Чеснок — 2 зуб.
- ☐ Растительное масло — 4 ст. л.
- ☐ Вода — 600 мл
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу

Приготовление

- 01 Лук, морковь и болгарский перец нарезать мелкими кубиками; кабачок — кубиками среднего размера.
- 02 Нагреть растительное масло. Пассеровать лук и морковь 3–5 мин на среднем огне.
- 03 Добавить болгарский перец и кабачок, перемешать и готовить ещё 5 мин.
- 04 Гречневую крупу перебрать и промыть. Добавить крупу и измельчённый чеснок к овощам, посолить, поперчить и перемешать.
- 05 Переложить смесь в форму для запекания и влить горячую воду.
- 06 Плотно закрыть форму фольгой. Запекать 40–45 мин при 200 °C на среднем уровне духовки.
- 07 Через 30 мин проверить крупу; продолжать запекание до впитывания жидкости.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru