

ОБЕД • УЖИН

Перловое орзотто с курицей и зелёным горошком

Перловое орзотто с курицей и зелёным горошком — паста и лапша. Калорийность: 85.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: курица, крупы, макароны и лапша.

Время	Порции	Сложность
55 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

85,3	6,8	2,3	9,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Яйцо — 1 шт.
- [ ] Перловая крупа (или рис для классического ризотто) — 60 г
- [ ] Лук шалот или белый лук — 20 г
- [ ] Овощной бульон — 300 мл
- [ ] Куриное филе — 100 г
- [ ] Панировочные сухаяри (можно безглютеновые) — 15 г
- [ ] Пармезан — 20 г (мелко натёртый)
- [ ] Сливки или кокосовые сливки 10–15% — 20 мл
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л., Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Зелёный горошек (замороженный или свежий) — 100 г
- [ ] Базилик — для украшения

Приготовление

01 Подготовьте продукты: замочите перловку на 3–4 часа (или на ночь), сварите 25– 27 минут, слейте воду.

02 Подрумяньте лук на масле, добавьте крупу и постепенно вливайте бульон, помешивая как ризотто.

03 Горошек сварите 3–4 минуты, измельчите с бульоном в пюре и соедините с орзотто.

04 Добавьте сливки, пармезан, посолите и поперчите до кремовой текстуры.

05 Куриное филе обмакните в яйцо и сухаяри, разложите на противень, сбрызните маслом и готовьте в духовке при 200 °C 15–20 минут.

06 Подавайте орзотто с курицей, посыпав пармезаном и украсив базиликом.

Соберите рацион в Fit Push

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