Перловка с тушенкой в мультиварке

OsThemes · 29.02.2024



Время готовки

45 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Перловка с тушенкой в мультиварке - это вкусное и здоровое блюдо, которое сочетает в себе множество полезных качеств и свойств. Оно богато белками, витаминами и минералами, благодаря наличию в рецепте овощей, мяса и риса. В то же время, приготовление блюда в мультиварке снижает количество жиров, используемых при традиционной классической вариации. Таким образом, этот рецепт является идеальным выбором для тех, кто стремится к здоровому и равнобедренному питанию.

Ингредиенты

- тушёнка из свинины — 300 г
- крупа перловая — 1 ст.
- лук репчатый — 1 шт.
- вода — 2 ст.
- масло подсолнечное — 2 ст. л.
- соль — 0,5 ч. л.

Способ приготовления

1. Перловую крупу перебрать, тщательно промыть в тёплой воде до полного исчезновения мути, залить холодной водой и оставить до набухания на 3–4 часа.
2. Тушёную говядину вынуть из банки и растереть вилкой.
3. Луковицу очистить и измельчить.
4. В чашу мультиварки налить масло и выложить лук.
5. Вставить чашу в корпус мультиварки, кнопкой «Меню» выбрать режим «Жарка» и нажать на кнопку «Старт». Обжаривать лук до мягкости и лёгкого подрумянивания. Режим отключить.
6. К луку добавить измельчённую тушёнку.
7. Выбрать режим «Тушение», нажать на кнопку «Старт» и при помешивании потушить лук с тушёнкой в течение 6–8 минут. Режим отключить.
8. В чашу влить горячую воду и выложить перловку. Всё перемешать и при необходимости посолить по вкусу.
9. Включить режим «Каша», нажать на кнопку «Старт» и готовить около 70 минут. Режим отключить, мультиварку окончательно отключить от сети.