


СВИНИНА В СЛИВКАХ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ




 40 минут

 143 ккал; БЖУ 9/7/11 (на 100 г)

 450 г (каждая порция)

Ингредиенты:

свиная вырезка, шампиньоны
с/м, лук, чеснок, паприка, слив-
ки, гречка, зелень.

 Предварительно разморозьте свиную вырезку,
шампиньоны

КЛАССИК-МЕНЮ



1
Свинину нарежьте кубиком 2 см, лук репчатый мелким кубиком, чеснок и зелень мелко порубите.



2
Гречневую крупу промойте под холодной водой, залейте на 2 см выше уровня крупы и варите примерно 15 минут, посолите по вкусу.



3
На хорошо разогретой сковороде с ложкой растительного масла обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета, добавьте свинину и обжарьте все, помешивая примерно 5-6 минут.



4
Добавьте сливки и шампиньоны, тушите примерно 2-3 минуты.



5
Добавьте паприку и рубленую зелень, протушите еще 1 минуту.



6
Подавайте на тарелке, выложив на гречневую кашу и свинину с соусом.