Вегетарианский плов

Добавил(а) Оля
21.06.11 01:34 -

Продукты

- Капуста - 1 кг, Шампиньоны - 400 гр.
- Лук - 2 шт, морковь - 2 шт.
- Соль, Перец, чеснок - 3 зубчика
- Рис - 1,5 стакана

- Растительное масло

Рис промываем, заливаем холодной водой.Оставляем на 20 минут.

Морковь трём на крупной тёрке. Лук нарезаем кубиками. Чеснок измельчаем.

Добавляем 3-4 ст.л. растительного масла и тушим овощи с грибами.

Капусту нарезаем, солим, перчим, добавляем 5 ст.л. растительного масла. Обжариваем до золот

Грибы с овощами готовы. Добавляем измельчённый чеснок, перемешиваем, снимаем с огня.

Сливаем воду из риса.

Соединяем рис и грибы в жаропрочной чаше. Хорошо перемешиваем. Можно добавит немного сг

Капуста готова.

Выкладываем капусту к рису и грибам. Хорошо перемешиваем.

Добавляем 1 ст.воды.

Закрываем чашу крышкой, оставляя небольшое отверстие.

Ставим в разогретую до 180 градусов духовку.Запекаем 30-40 минут.

Добавил(а) Оля
21.06.11 01:34 -

Приятного аппетита!!!

{kunena_discuss:12}