



Гречка с грибами и карамельной грушей



Ингредиенты

◦ Шампиньоны резаные	1 1/2 банки (600г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Шалфей	1 веточка
◦ Шпинат	30 г
◦ Лук красный	1/4 шт.
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Бульон овощной	400 мл
◦ Корица молотая	1 щепотка
◦ Крупа гречневая	200 г
◦ Масло оливковое	80 мл
◦ Сахар иростниковый	1 ст. л.
◦ Груши вильямс или конференц	2 шт.

Способ приготовления:

🕒 35 мин

🍴 4 порции

🍽 290 ккал

1. Грушу очистите и нарежьте тонкими ломтиками. В сотейнике растопите сахар с небольшим количеством воды до состояния карамели. Добавьте грушу и обжарьте до румяной корочки. Снимите с огня, добавьте корицу, немного соли и перца.

2. В другом сотейнике раскалите оливковое масло и обжарьте измельченный лук и шалфей. Добавьте гречку и готовьте, помешивая, 3-4 минуты.

3. Начните добавлять бульон небольшими порциями и варите, постоянно помешивая. Через 5-7 минут добавьте шампиньоны, продолжая подливать бульон. Готовую гречку приправьте по вкусу солью и перцем.

4. В центр тарелки выложите гречку с грибами, а сверху — карамелизованную грушу. Перед самой подачей украсьте молодым шпинатом.



Совет

Чтобы крупа не разварилась преждевременно, перед варкой прокалите ее на сковороде. Добавьте при

прокаливания немного масла — и крупа не склеится при варке.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>