



## Гречка со свёклой



### Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
◦ Кинза	5 веточек
◦ Перец	по вкусу
◦ Морковь	1 шт.
◦ Помидоры	2 шт.
◦ Соус соевый	4 ст. л.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Крупа гречневая	300 г
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Перец сладкий красный	1 шт.
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



40 мин



4 порции



150 ккал

1. Возьмите сковороду с высокими бортиками. Лук, перец и помидоры нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле минут 5.<br>
2. Морковь натрите на терке, добавьте в сковороду и обжарьте все овощи вместе еще 5-7 минут.<br>
3. Всыпьте в овощи сырую гречку и готовьте еще 5 минут.<br>
4. Налейте кипятка на 1 см выше гречки, накройте сковороду крышкой и оставьте на небольшом огне на 15-20 минут.<br>
5. Свёклу немного порубите, чтобы она стала чуть мельче. Выложите ее в сковороду за 5 минут до готовности гречки. Добавьте соль, перец.<br>
6. Когда все готово, разложите блюдо по тарелкам, полейте небольшим количеством соевого соуса и посыпьте рубленой кинзой.



### Совет

Сэкономьте свое время - используйте в этом блюде вместо свежей моркови морковь тертую "На пару" от

Bonduelle.

---

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