

## Цитрусовый рис с шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **81.29 ккал.**  
Белки: **3.37 г.**  
Жиры: **0.58 г.**  
Углеводы: **14.77 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/citrusovyj-ris-s-shampinonami/>

### Ингредиенты:

- основа луковица средняя 1 шт
- чеснок 2 зубчик
- сухой длиннозерный рис 200 грамм
- куриный бульон или вода 450 мл
- соль по вкусу
- шампиньоны 300 грамм
- небольшой пучок петрушки
- цедра 1 лимона

### Приготовление:

Мелко рубим лук и чеснок. В сотейнике на среднем огне разогреваем 2 ст.л. растительного или топленого сливочного масла. Кладем лук с чесноком и жарим, помешивая, 3-4 минуты. Добавляем рис и жарим, помешивая, 1 минуту. Масло должно покрыть все рисинки. Вливаем воду, добавляем соль. Доводим до кипения и варим на минимальном огне под крышкой до готовности риса (около 30 минут). Тем временем нарезаем грибы и обжариваем их на среднем сильном огне на растительном масле до мягко-хрустящего состояния. К готовому рису добавляем грибы, натертую цедру, мелко нарубленную зелень петрушки. Перемешиваем, даем постоять под крышкой 5 минут. Подаем. P. S. Если грибов взять немного больше, то этот рис можно подавать как самостоятельное блюдо.