



Очень просто приготовить это вкусное и полезное блюдо. К тому же оно и малокалорийно, и малоуглеводно!

1. Стебель лука-порея (светлую часть в основном) разрезать вдоль пополам, вымыть и нарезать тонкими кружочками, репчатый лук - кубиками.
2. Почистить и вымыть лисички, если нужно, разрезать пополам (вместо лисичек можно использовать шампиньоны). Вымытую цветную капусту разделить на отдельные кочешки, а кочешки - на маленькие соцветия.
3. Разогреть масло и обжарить на нем до прозрачности лук и чеснок. Добавить кружочки порея, грибы и цветную капусту. Обжаривать при непрерывном помешивании.
4. Добавить перебранную и промытую гречневую крупу и горошек (у меня была смесь горошка с кукурузой), приправить раскрошенным острым перцем, солью и черным перцем и залить овощным бульоном. Довести до кипения, накрыть крышкой и готовить на слабом огне 15 - 20 минут.
5. Посыпать зеленью и сыром, перемешать и подать к столу.

Количество порций: 2

Время приготовления: 20 минут

Температура подачи: Горячее блюдо

Тип обработки: Тушение

Ингредиенты:

- Лук порей - 1 стебельстебля
- Лисички свежие (можно заменить шампиньонами) - 100 г
- Капуста цветная - 200 г
- Масло сливочное - 20 г
- Лук репчатый (небольшой) - 1 луковицалуковицы
- Чеснок (мелко нарезать) - 1 зубчикзубчика
- Гречка - 80 г
- Горошек замороженный зеленый - 100 г
- Перец (острый, стручком) - 1 кусочеккусочка
- Соль
- Перец (черный молотый)
- Бульон овощной - 0,25 л
- Зелень (петрушка, зеленый лук, базилик)
- Пармезан (тертый) - 2 ст.л.

У Вас есть кулинарный рецепт! Поделитесь им с читателями сайта "Здрава-Мир" - [ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЦЕПТ](#)

Источник: wday.ru