

Ариса с мясом



1 ч 30 мин

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ



4 порции

Калорийность: 486 Ккал

Белки: 33.4 грамм

Жиры: 16.3 грамм

Углеводы: 55.0 грамм



5 ингредиенты

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Соль	по вкусу
Мясо	500 г
Вода	2 л
Лук	80 г
Круглозерная пшеница (дзавар)	300 г

Инструкция

1. Крупу промыть и замочить в холодной воде на 1 час.
2. Мясо заливать водой, довести до сильного кипения, снять пену, отварить. Готовую мясо достать из бульона, отделить мякоть от костей, нарезать ее кусочками. Бульон процедить, довести до кипения.
3. В закипевший бульон добавить предварительно замоченную крупу, кусочки мяса. Проварить кашу на слабом огне около 1 часа, постоянно помешивая. Кашу посолить, перемешивая.
4. Лук нарезать полукольцами и обжарить на масле.