Плов на говядине в воке

Шпаргалка — всё на один взгляд

Покупки

Мясо

- Говядина для тушения — 600 г. *Уже порезана и заморожена — достать заранее, см. шаг 1.* Лопатка, грудинка или голяшка; вырезка для плова хуже, ей нечем стать мягкой

Овощи

- Морковь — 400 г (3 штуки). Резать самому соломкой, тёртая не годится
- Лук репчатый — 125 г, 1 средняя луковица
- Чеснок — 2 головки (~80 г). Нужны **целые головки**, не зубчики

Бакалея

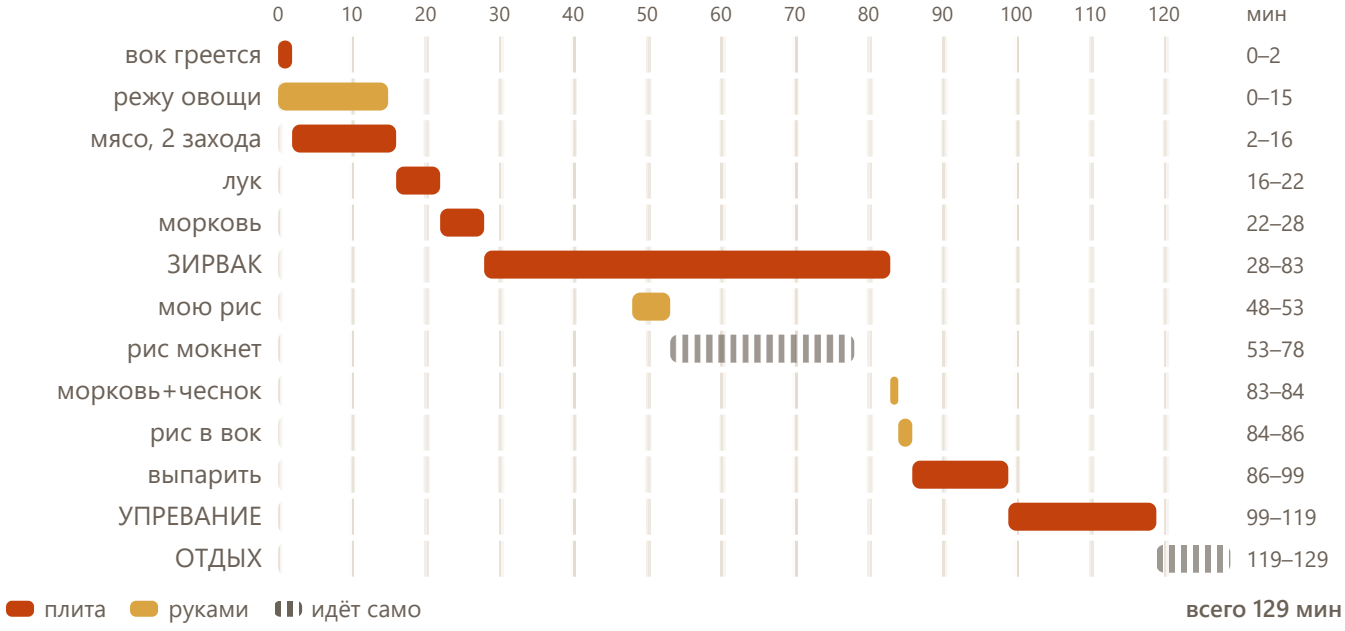
- Рис басмати или длиннозёрный — 350 г
- Масло растительное без запаха — 90 мл

Специи

- Зира (кумин) — ¾ ч. л. (1,5 г). **Обязательна**, без неё это не плов
- Кориандр молотый — ½ ч. л. (1 г)
- Барбарис сушёный — ¾ ст. л. (6 г), если есть
- Соль — 12 г, это ~2 ч. л. без горки
- Острый перец стручком — 1 шт, целиком (по желанию)

Скорее всего уже дома: масло, соль, чеснок, лук.

Тайминг



всего 129 мин

Этап	Длится	Таймер
Разморозить мясо (заранее)	8–12 ч в холодильнике	нет
Лук	5–7 мин	по виду: золотой
Мясо в два захода	10–15 мин	по виду: корочка

Этап	Длится	Таймер
Морковь	5–7 мин	по виду
Зирвак	**45–60 мин**	**да**
Замочить рис	20–30 мин	нет, по ходу зирвака
Выпаривание над рисом	10–15 мин	по виду: вода ушла
Упревание	**20 мин**	**да**
Отдых под крышкой	**10 мин**	**да**

Шаги

1. Мясо разморозить заранее и обсушить.
2. Морковь (**всего 400 г**) нарезать соломкой **5–7 мм**, не тоньше.
3. Пустой вок не раскаливать
4. Мясо обжарить в два-три захода
5. В оставшемся жире обжарить лук до золотого, **5–7 минут**.
6. Всыпать зиру (**¾ ч. л., растереть в ладонях**), кориандр (**½ ч. л.**), барбарис (**¾ ст. л.**), соль (**12 г**).
7. Тушить на слабом огне 45–60 минут под крышкой.
8. Примерно за полчаса до конца зирвака
9. Положить сверху **отложенную морковь (100 г)**, целые головки чеснока (**2 шт**) и стручок перца, если кладёшь.
10. Рис слить и выложить сверху **ровным слоем, разогнав его к бортам**.
11. Долить кипяток **через шумовку** так, чтобы вода стояла **на 1–1,5 см выше риса** (для басмати именно столько, не 2 см).
12. Огонь сильный, **без крышки**, пока вода не уйдёт с поверхности, — 10–15 минут.
13. Собрать рис горкой к центру, проткнуть до дна в 5–6 местах **деревянной палочкой** (не металлом), накрыть крышкой и **упревать на минимальном огне 20 минут**.
14. Выключить, дать постоять под крышкой **10 минут**.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**2079 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**300 г**	6,9 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**240 г**	8,7 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 300 г	Женщина, 240 г
Калорийность	167,8 ккал	**503 ккал** (22%)	**403 ккал** (22%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	7,57 г	22,7 г (28%)	18,2 г (29%)
Жиры	7,99 г	24 г (31%)	19,2 г (32%)
Углеводы	16,64 г	49,9 г (16%)	39,9 г (16%)
Клетчатка	0,94 г	2,8 г (9%)	2,3 г (8%)
Витамины и минералы			
Витамин C	2,77 мг	8,3 мг (8%)	6,7 мг (7%)
Витамин A	160,65 мкг	481,9 мкг (54%)	385,6 мкг (48%)
Витамин D	0,03 мкг	0,1 мкг (1%)	0,1 мкг (0%)
Витамин B12	0,75 мкг	2,3 мкг (75%)	1,8 мкг (60%)
Фолаты (B9)	7,99 мкг	24 мкг (6%)	19,2 мкг (5%)
Кальций	19,98 мг	59,9 мг (6%)	48 мг (5%)
Железо	0,91 мг	2,7 мг (27%)	2,2 мг (12%)
Магний	13,57 мг	40,7 мг (10%)	32,6 мг (8%)
Калий	188,87 мг	566,6 мг (16%)	453,3 мг (13%)
Цинк	1,59 мг	4,8 мг (40%)	3,8 мг (32%)
Вода и соль			
Вода	66,1 мл	198 мл (8%)	159 мл (8%)
Соль (натрий)	0,66 г	2 г (39%)	1,6 г (31%)

В скобках — доля суточной нормы, которую закрывает одна порция. Исключение — соль: у неё показана доля **предела**, 5 г в сутки по рекомендации ВОЗ. Её надо не добирать, а не превышать. Нормы нутриентов — МР 2.3.1.0253-21 (Роспотребнадзор, 2021), I группа физической активности. Предел соли — рекомендация ВОЗ, норма воды — EFSA: это другие источники, и это разные по смыслу величины.