Плов на курице в воке

Шпаргалка — всё на один взгляд

Покупки

Мясо

- Куриное бедро **на кости, с кожей** — 900 г (6–7 штук). Это то, что реально лежит в магазине: бескостное бедро с кожей встречается редко. Кожу не снимать — она вытапливает жир, который заменяет часть масла. **Грудка не годится**, пересохнет

Овощи и фрукты

- 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
- **Айва — 1 штука** (~250 г), сезон сентябрь–ноябрь. Брать **жёлтую и пахучую**: зелёная недозрелая вяжет рот. Пушок на кожуре нормален. Не путать с грушей: айва твёрдая как дерево и сырой несъедобна
- **Если айвы нет — яблоко Симиренко**, 1 штука (~250 г). Найти проще, но **чистить обязательно** и знать, что дольками оно не останется, см. особые моменты

Бакалея

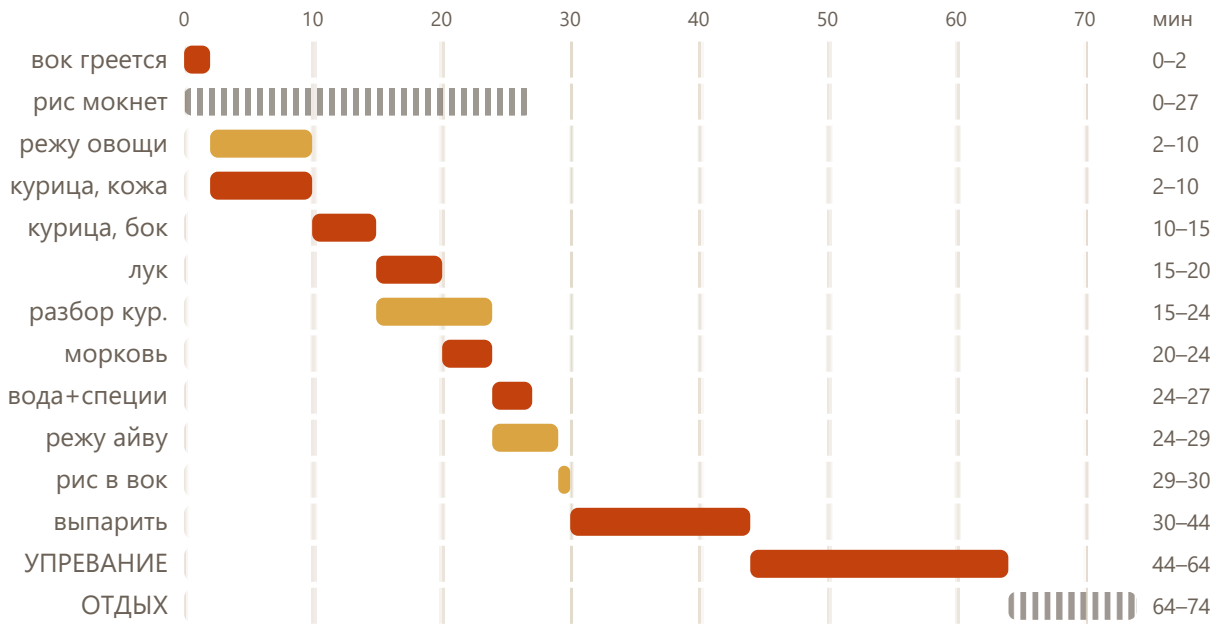
- Рис басмати или длиннозёрный — 350 г
- Масло растительное без запаха — 60 мл

Специи

- Зира (кумин) — ¾ ч. л. (1,5 г). **Обязательна**
- 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



плита руками идёт само всего 74 мин

Этап	Длится	Таймер
Курица кожей вниз	6–8 мин	по виду: золотая кожа
Курица со второй стороны	4–5 мин	по виду
Лук	5 мин	по виду: золотой
Морковь	3–4 мин	по виду
Закипание с водой и специями	3 мин	нет
Выпаривание над рисом	10–15 мин	по виду: вода ушла
Упревание	**20 мин**	**да**
Отдых под крышкой	**10 мин**	**да**

Шаги

1. Первым делом залить рис
2. Пустой вок не раскаливать.
3. Выложить курицу **кожей вниз** и жарить **6–8 минут**, не трогая, до золотой кожи.
4. Положить в вок лук и жарить **5 минут** до золотого, затем добавить морковь (**400 г**) и жарить ещё **3–4 минуты** — только прихватить, до мягкости доводить не надо.
5. Пока жарятся овощи, разобрать курицу
6. Всыпать зиру (**¾ ч. л., растереть в ладонях**), кориандр (**½ ч. л.**), барбарис (**¾ ст. л.**) и соль (**12 г**).
7. Айву
8. Долить кипяток **через шумовку** так, чтобы вода стояла **на 1–1,5 см выше риса**.
9. Собрать рис горкой к центру, проткнуть до дна в 5–6 местах деревянной палочкой, накрыть крышкой и **упревать на минимальном огне 20 минут**.
10. Выключить, дать постоять под крышкой **10 минут**.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**2200 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**300 г**	7,3 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**240 г**	9,2 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 300 г	Женщина, 240 г
Калорийность	188,1 ккал	**564 ккал** (25%)	**451 ккал** (25%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	8,81 г	26,4 г (33%)	21,1 г (34%)
Жиры	9,26 г	27,8 г (36%)	22,2 г (37%)
Углеводы	17,46 г	52,4 г (16%)	41,9 г (17%)
Клетчатка	1,1 г	3,3 г (11%)	2,7 г (9%)
Витамины и минералы			
Витамин C	4,32 мг	13 мг (13%)	10,4 мг (10%)
Витамин A	176,55 мкг	529,7 мкг (59%)	423,7 мкг (53%)
Витамин D	0,16 мкг	0,5 мкг (3%)	0,4 мкг (3%)
Витамин B12	0,25 мкг	0,7 мкг (25%)	0,6 мкг (20%)
Фолаты (B9)	9,53 мкг	28,6 мкг (7%)	22,9 мкг (6%)
Кальций	21,36 мг	64,1 мг (6%)	51,3 мг (5%)
Железо	0,75 мг	2,2 мг (22%)	1,8 мг (10%)
Магний	17,14 мг	51,4 мг (12%)	41,1 мг (10%)
Калий	211,74 мг	635,2 мг (18%)	508,2 мг (15%)
Цинк	0,89 мг	2,7 мг (22%)	2,1 мг (18%)
Вода и соль			
Вода	66,6 мл	200 мл (8%)	160 мл (8%)
Соль (натрий)	0,67 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.