



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Плов из пшеничной крупы с чесноком

Sarimsaklı Bulgur Pilavi



2 стакана крупномолотой пшеничной крупы
10 зубчиков чеснока
2 крупные луковицы
1 стакан оливкового масла
1 ст.л. томатной пасты
0,5 ст.л. перечной пасты
1 ст.л. сухой мяты
0,5 ч.л. лимонной кислоты
0,5 ч.л. черного молотого перца
1,5 ч.л. соли
1 ч.л. сахара
2,5 стакана воды

- # В кастрюлю налить оливковое масло, добавить мелко порезанный лук и чеснок., пассировать на среднем огне.
- # Добавить томатную и перечную пасты, перемешать несколько раз, затем добавить лимонную кислоту, соль, высушенную мяту, черный перец и сахар, перемешать.
- # Добавить промытую пшеничную крупу, помешивать еще 3-4 минуты.
- # В самом конце добавить 2,5 стакана горячей воды, закрыть крышкой, сначала на среднем огне готовить 5 минут, затем огонь убавить и готовить еще 15 минут.
- # Плов снять с огня, крышку не открывать минут 30, затем перемешать. Чашку смочить водой, выложить туда плов и чашку перевернуть на сервировочную тарелку.
- # По желанию можно украсить петрушкой, укропом или руколой и подавать теплым или холодным.

Рецепт принадлежит региону Газионтеп, там вместо лимонной кислоты используют гранатовый уксус.