



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

Плов из пшеничной крупы с бобами

Taze Baklali Bulgur Pilavi



500 гр. бобов в стручках
2 стакана пшеничной крупы
5-6 средних помидоров
2 шт. зеленого тонкого перца
1 ст.л. томатной пасты
1 луковица
0,5 стакана растит. масла
5-10 веточек укропа
2,5 стакана воды
1 ч.л. соли

- # В кастрюлю налить растит. масло, нагреть на среднем огне и добавить мелко порезанный лук, пассировать до золотистого цвета.
- # Добавить мелко порезанный перец и томатную пасту, пассировать еще 3-4 минуты.
- # Затем добавить очищенные от кожуры мелко порезанные помидоры, тушить пока помидоры станут мягкими.
- # Убрать хвостики в стручках, порезать шириной с палец и добавить в помидоры. Добавить горячую воду.
- # Когда закипит, добавить помытую пшеничную крупу и готовить 12-15 минут.
- # В конце добавить мелко рубленый укроп и снять с огня.
- # Оставить немного настояться, затем подавать.

Чтобы запах свежего укропа остался, рекомендую добавить его перед тем как снять кастрюлю с огня.