



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

Суп из пшеничной крупы

Bulgur Çorbası



1 стакан крупномолотой пшеницы
2 ст.л. муки
0,5 стакана растит. масла
1 ч.л. сушеной мяты
1 луковица
4-5 шт. средних помидоров
2 шт. зеленого перца
1 ст.л. томатной пасты
Воды достаточное количество
Соль

- # Пшеницу промыть, залить 2-2,5 стаканами воды и варить на медленном огне пока вся вода испарится.
- # В кастрюлю налить растит. масло, нагреть, добавить мелко резанный лук, пассировать до сильно золотистого цвета.
- # Добавить очищенный от семечек мелко резанный перец, пассировать еще некоторое время.
- # Добавить муку, томатную пасту, мяту, помешивать несколько минут.
- # Затем добавить пшеницу, перемешать.
- # Последней добавить 5-6 стаканов воды или бульона, посолить. Помешивая довести до кипения.

Рецепт супа из пшеницы принадлежит району Менген.