



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

Трава Семизоту (Портулак) с Мясом

Etli Semizotu



1 кг.травы семизот
200 гр.говядины(мелкими кусочками)
1 крупная луковица
1 крупный спелый помидор
2 стол.ложки риса
2,5 стакана воды
1 чайн.ложка соли
Пол стакана раст.масла
1 стол.ложка томат.пасты

- # Лук мелко порезать,обжарить на раст.масле,добавить мясо.
- # Когда мясная жидкость выпарится,положить томат.пасту,тёртый на тёрке помидор.Когда помидоры будут готовы,добавить помытую и порезанную траву семизот.
- # Потушить 10минут,после добавить рис,горячей воды,соль,готовить на среднем огне 20минут.
- # Подавать горячим.

Таким же образом можно приготовить шпинат.Когда готовятся блюда с травой,во время варки теряется их витаминная ценность.