



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.