



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

---

## Плов из Пшеничной Крупы

Bulgur Pilavi



1 стакан дробленной пшеничной крупы  
1 средний репч.лук  
1 крупный помидор  
2 зелёных длинных перца  
Соль  
2 стакана воды или мясн.бульёна

- # Лук мелко порезать и обжарить на масле до золотистого цвета.
- # Добавить тонко порезанные перцы, жарить до готовности.
- # Последним добавить тёртый на тёрке помидор, посолить, потушить 5 минут на среднем огне.
- # Добавить пшен.крупу, помешать.
- # Долить воды или бульёна, прибавить огонь, когда закипит, готовить ещё 20 минут на медленном огне.
- # Снять с огня, накрыть бумажн.полотенцем и дать немного настояться.

Вместо помидора можно добавить 1 чайн.ложку томат.пасты.