



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

## Плов из Пшеничной Крупы с Приправами

Baharatlı Bulgur Pilavi



2 стакана дроблённой пшеничной крупы  
Пол стакана раст.масла  
2 средних репч.лука  
2 чайн.ложки мелкого изюма  
2 чайн.ложки кунжута  
4 дольки чеснока  
1 чайн.ложка тимьяна  
1 чайн.ложка мяты  
4 стакана воды  
1,5 чайн.ложки соли  
Пол чайн.ложки красного молот.перца  
Щепотка чёрн.перца

- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть и бросить мелко порезанный лук, обжарить, после добавить мелко рубленный чеснок.
- # Когда чеснок поджариться, добавить мелкий изюм и кунжут.
- # Продолжать жарить, пока лук не потемнеет.
- # Высыпать пшен.крупу, немного поджарить и добавить остальные приправы, помешать.
- # Долить горячей воды и готовить 17-20минут, на среднем огне.
- # Накрыть бумажн.полотенцем, закрыть крышкой и дать настояться 20минут.
- # Подавать холодным или горячим.

Этот плов можно подавать как холодную закуску.