



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 дроблёной 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.крупку,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.