



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

Плов из Пшеничной Крупы с Нутом

Nohutlu Bulgur Pilavi



2 стакана пшеничн.муки
3 стакана воды
1 стол.ложка томат.пасты
3 дольки чеснока
1 стакан варёного нута (крупного гороха)
3 зелёных перца
Пол стакана раст.масла
1 чайн.ложка соли
Пол чайн.ложки чёрн.перца

- # Пшеничн.крупу перебрать, помыть, замочить на 15минут, залив водой чуть выше уровня крупы.
- # В сковоротку налить масло, растопить томат.пасту на среднем огне, добавить пшен.крупу(без воды), немного обжарить, долить воды и закрыть крышкой.
- # Пока пшен.крупа готовиться, в другую кастрюлю вылить оставшуюся половину раст.масла и обжарить на среднем огне мелко порезанные перцы, добавить мелко рубленный чеснок, варёный нут, посолить, поперчить, снять с огня.
- # Пшеничн.крупу готовить 15минут, сначала на сильном, после на медленном огне.
- # Намочить миску, плотно положить немного пшен.крупы, сверху - нут.
- # Повторять пока не закончиться пшен.крупа и нут.
- # Миску перевернуть на плоскую тарелку и подавать к столу.

Вместо томат.пасты в блюдо можно добавлять тёртые помидоры, тогда количество воды измениться.