



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

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.крупку перебрать,помыть,замочить на 15минут,залив водой чуть выше уровня крупы.
- # В сковородку налить масло,растопить томат.пасту на среднем огне,добавить пшен.крупку(без воды),немного обжарить,долить воды и закрыть крышкой.
- # Пока пшен.крупка готовится,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.крупку готовить 15минут,сначала на сильном,после на медленном огне.
- # Намочить миску,плотно положить немного пшен.крупы,сверху- нут.
- # Повторять пока не закончиться пшен.крупка и нут.
- # Миску перевернуть на плоскую тарелку и подавать к столу.

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