



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

Пшеничный Суп с Фасолью и Нутом- Ашуре Aşure Çorbasi



250 гр. куриного мяса (маленькими кусочками)
1 стакан пшеницы
Пол стакана нута
Пол стакана фасоли
1 помидор
1 репч.лук
1 стол.ложка томатн.пасты
1 стол.ложка слив.масла
3 стол.ложки раст.масла
Сок одного лимона
2,5 чайн.ложки соли
8-10 веточек петрушки
2-3 веточки свежей мяты
4 стакана воды

Пшеницу, нут и фасоль помыть. Пшеницу отдельно и фасоль с нутом отдельно залить водой (чуть выше уровня), замочить на одну ночь.

На следующий день сварить до готовности в этой же воде.(Пшеницу отдельно и фасоль с нутом отдельно).

Половину порции пшеницы измельчить в блендере до получения пюре.

В кастрюлю положить сливочное и налить раст.масло, разогреть, бросить мелко порезанный лук.

Когда лук станет прозрачным, добавить томатн.пасту, помешать и бросить мелкие кусочки куриного мяса.

Когда испариться мясная жидкость, добавить варёные нут, фасоль, пшеницу (вместе с водой) и пшеничное пюре. Долить 4 стакана горячей воды.

Когда суп закипит, добавить очищенный от кожуры и порезанный кубиками помидор, посолить. Поварить ещё 5 минут.

Суп украсить мелко порубленной мятой и петрушкой, долить лимон.сок, помешать и сразу снять с огня. Подавать горячим.

По желанию, в суп можно добавить варёную кукурузу, бобы.