



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

Суп из Бобовых- Куру

Kuru Çorbası



1 стакан сушёной фасоли
Пол стакана сушёных бобов
2 репч.лука
2 моркови
1 картофель
1 лавровый лист
2 дольки чеснока
9 стол.ложек раст.масла
Пол чайн.ложки чёрн.перца
Пол чайн.ложки красн.молот.перца
Пол чайн.ложки тмина
2 чайн.ложки соли
1 стакан не сладкого йогурта
10 стаканов воды или мясн.бульёна

- # Фасоль и бобы за день до приготовления помыть и замочить в 5-ти стаканах воды. На следующий день, сварить до готовности в этой же воде.
- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть на среднем огне и бросить мелко порубленный лук.
- # Немного обжарить, добавить мелко порезанный чеснок и натёртую морковь, потушить ещё 5 минут.
- # Добавить порезанный маленькими кубиками картофель, обжарить до полуготовности.
- # Затем, добавить варёные бобы и фасоль (с водой).
- # Добавить все приправы и варить 20 минут.
- # Из супа достать лавров.лист и измельчить в блендере до получения пюре без комочков.
- # Пюре опять перелить в кастрюлю, долить 5 стаканов воды, разогреть на среднем огне и добавить взбитый йогурт. Для того, чтобы йогурт не свернулся, суп постоянно мешать пока не закипит.
- # Убавить огонь, продолжать варить ещё 10 минут. Горячий суп разлить по тарелкам.

Суп из Бобовых- Куру- блюдо из Мексиканской кухни. Вместо бобов можно добавить тёмную фасоль.