



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

Плов из Пшеничной Крупы

Yarma Pilavi



1 стакан пшеничной крупы
1 репч.лук
2 дольки чеснока
2 зелёных длинных перца
Пол стол.ложки пасты свежего перца
8 стол.ложек раст.масла
1,5 чайн.ложки соли

- # Пшеничн.крупу замочить за день до приготовления. На следующий день сварить, воду слить.
- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть, бросить мелко порубленный лук и чеснок.
- # Когда лук станет прозрачным, добавить мелко порезанные перцы без семечек, пасту свеж.перца и соль.
- # Когда перец станет жёлтого цвета, бросить пшеничн.крупу, помешать. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить 10 минут, на медленном огне.
- # Подавать горячим.

Пшеничная крупа в плове должна хорошо развариться.