



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

Плов с Зелёной Чечевицей

Yeşil Mercimekli Pilav



2 стакана риса
¾ стакана зелёной чечевицы
1,5 стол.ложки слив.масла
4 стол.ложки раст.масла
3 стакана воды или мясн.бульёна
1 чайн.ложка соли

- # За день до приготовления чечевицу перебрать, помыть. Залить двумя стаканами воды. На следующий день сварить в этой же воде, на медленном огне, (в чечевице не должно остаться жидкости).
- # Рис залить горячей водой минимум на 30 минут, посыпать соли и выжать несколько капель лимон.сока. Затем, хорошо промыть под холодной водой, воду слить.
- # В кастрюлю положить сливочное и раст.масло, разогреть. Высыпать рис и обжарить пока он не станет прозрачным.
- # Добавить варёную чечевицу, продолжать обжаривать несколько минут. Залить бульён и посолить.
- # Кастрюлю закрыть крышкой. Дать закипеть и убавить огонь, варить 15 минут.
- # Плов снять с огня, под крышку постелить бумажн.полотенце и дать настояться 30 минут. Аккуратно помешать и подавать к столу.

Чечевица богата железом, витаминами А, В, и С. Количество железа столько же, сколько и в яйце. В 100гр. чечевицы имеется 24, 7 гр. протеина.