



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

Плов с Пшеницей

Firikli Pilav



1 стакан пшеница
1 стакан пшеничной крупы
1 стакан нута
250гр. говяжьего мяса (маленькими кусочками)
¾ стакана оливк.масла
1 стол.ложка томатн.пасты
Пол стол.ложки пасты свеж.перца
1 чайн.ложка чёрн.молот.перца
1,5 чайн.ложки соли
3,5 стакана мясного бульёна

- # Нут помыть и замочить в чистой воде на одну ночь. На следующий день сварить в этой же воде.
- # В мясо залить воду и сварить в скороварке или в кастрюле.
- # Отваренное мясо отбросить в дуршлаг. В бульён добавить воды, чтобы получилось 3,5 стакана , перелить в кастрюлю и довести до кипения.
- # Добавить томатн.пасту, пасту перца, соль, перец, отваренный нут, промытую пшеницу и пшеничн.крупу. Кастрюлю закрыть крышкой и варить 20 минут на медленном огне.
- # Отваренное мясо обжарить на оливк.масле до золотистого цвета.
- # Перед тем, как плов снять с огня, добавить мясо, помешать, пожарить ещё 2-3 минуты и дать настояться 15-20 минут. Подавать горячим.

Плов готовят в Турец.городе Газиантеп. Плов можно приготовить с пшеничной крупой, (без пшеницы).