



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

Плов с Травой Портулак

Semizli Pilav



2 стакана пшеничной крупы
2 стакана травы портулак
2 стакана не сладкого йогурта
1 помидор
5 головок зелёного лука
2 дольки чеснока
8-10 веточек петрушки
6 стол.ложек раст.масла
2,5 стакана воды
1,5 чайн.ложки соли
Пол чайн.ложки чёрн.молот.перца

- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть, бросить мелко рубленный чеснок, немного обжарить.
- # Добавить мытую пшеничн.крупку, продолжать обжаривать.
- # Залить 2 стакана воды и йогурт взбитый с пол стаканом воды.
- # Варить на медленном огне, 20 минут, с закрытой крышкой.
- # Траву портулак, петрушку и зелёный лук мелко порубить. Помидоры очистить от кожуры и порезать кубиками.
- # Всё добавить в плов, посолить, поперчить, помешать. Поварить еще 5 минут.
- # Дать плову настояться 30 минут и горячим подавать к столу.

Этот плов готовят в Турец.городе Кастамону.