



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

Плов с Цветной Капустой

Karnabaharlı Pilav



2 стакана риса
2 миски цветной капусты
1 репч.лук
3 дольки чеснока
2 зелёных перца
5 стол.ложек оливк.масла
3 стакана мясн.бульёна или воды
1,5 чайн.ложки соли
1 чайн.ложка красного молотого сладкого перца
Пол чайн.ложки чёрн.перца

- # Рис замочить в тёплой и солёной воде на 30 минут.
- # В кастрюлю налить оливк.масло, разогреть на среднем огне, бросить мелко рубленный лук и чеснок. Обжаривать пока лук не станет прозрачным.
- # Добавить капусту (маленькими кусочками) и порезанные тонкой соломкой перцы.
- # Помешать, залить воду или бульён, посыпать красн.перец и тушить 10 минут.
- # Затем, добавить промытый под холодной водой рис и соль.
- # Кастрюлю закрыть крышкой, варить на среднем огне 5 минут и на медленном огне 15 минут.
- # Под крышку постелить бумажн.полотенце и дать плову настояться 30 минут.
- # Плов помешать перед тем, как подавать к столу.

Плов можно так же приготовить с брокколи.