



Плов с Артишок

Enginarlı Pilav



2 крупных артишока
2 стакана риса
Пол стакана оливк.масла
1 репч.лук
2 чайн.ложки соли
7-8 веточек укропа
5 стаканов воды

- # Артишоки почистить, достать серединку и окунуть в воду с лимон.соком, (чтобы не темнели).
- # Лук мелко порезать, обжарить до жёлтого цвета на оливк.масле.
- # Добавить порезанные артишоки, помешать и залить воду. Варить 30 минут.
- # Рис замочить в тёплой и солёной воде на 30 минут.
- # Артишоки соединить с разбухшим и промытым под холодной водой рисом.
- # Варить 20 минут, на медленном огне, с закрытой крышкой.
- # Под крышку постелить бумажн.полотенце и дать плову настояться 30 минут.
- # Высыпать мелко рубленный укроп, аккуратно помешать.
- # Подавать холодным.

Артишок очень полезен для печени.