



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

Плов с Горошком

Bezelyeli Pilav



2 стакана риса
1 стакан консерв.горошка
1 пучек петрушки
 $\frac{3}{4}$ стакана раст.масла
1,5 чайн.ложки соли
3 стакана воды или мясн. бульёна

- # Рис залить горячей и солёной водой, когда вода остынет, рис хорошо промыть под холодной водой.
- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть на среднем огне и бросить мелко рубленные стебельки петрушки.
- # Обжаривать пока петрушка не изменит цвет.
- # Добавить рис и соль, продолжать жарить 8-10 минут.
- # Высыпать горошек без сока, тушить ещё 1- 2 минуты.
- # Залить горячую воду или бульён, помешать, кастрюлю закрыть крышкой.
- # Варить на среднем огне 5 минут, затем на медленном огне ещё 15 минут.
- # Под крышку постелить бумажн.полотенце и дать плову настояться 30 минут, помешать.
- # Плов положить в мокрую миску, и перевернуть ее на плоскую тарелку.

Если съедать в день 30 гр. петрушки со стебельками, можно пополнить организм витаминами А и С.