



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

---

## Плов с Капустой

Lahanalı Pilav



2 стакана риса  
1,5 стакана мелко рубленной белокочанной капусты  
1 морковь  
3 зелёных лука  
1 чайн.ложка кари или тмина  
Пол стакана раст.масла  
3 стакана воды или мясн.бульёна  
1,5 чайн.ложки соли

- # Рис залить горячей и солёной водой на 30 минут.
- # Капусту и зелёный лук мелко покрушить, морковь натереть на тёрке.
- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть, посыпать кари или тмин, немного обжарить.
- # Добавить капусту, морковь, лук, тушить на сильном огне, постоянно помешивая, пока не выпариться жидкость.
- # Высыпать хорошо промытый рис, продолжать жарить на среднем огне ещё 3-4 минуты.
- # Посолить, залить воду или бульён.
- # Кастрюлю закрыть крышкой, варить 10 минут на среднем огне и 10 минут на медленном огне.
- # Под крышку постелить бумажн.полотенце и дать плову настояться 30 минут.
- # Подавать горячим.

Вместо капусты в плов можно добавлять соевые ростки.