



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

Плов со Стручковой Фасолью

Zeytinyağlı Börülceli Pilav



1,5 стакана риса
250гр. стручки фасоли
1 репч.лук
2 дольки чеснока
5 стол.ложек оливк.масла
1 чайн.ложка соли
2,5 – 3 стакана воды

Стручки фасоли помыть и порезать на кусочки толщиной 1,5- 2 пальца.
Бросить в кастрюлю, налить воду до уровня фасоли и варить на среднем огне до готовности, с закрытой крышкой.

Варёную фасоль отбросить в дуршлаг, воду слить и оставить для плова.

Мелко порубленный лук обжарить на среднем огне, на оливк.масле.

Добавить хорошо промытый рис и мелко порезанный чеснок.Всё обжарить 5 минут.

Бросить стручки фасоли, продолжать туширать еще несколько минут.

Посолить и залить 2,5- 3 стакана воды,(в которой варились стручки фасоли, можно добавить простую воду).

Плов варить 20 минут, на медленном огне. Кастрюлю накрыть бумажн.полотенцем и дать настояться 1 час.

Подавать тёплым или холодным.

Плов со Стручковой Фасолью будет вкуснее, если его поставить в холодильник на одну ночь.