



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

---

## Плов со Шпинатом

Ispanaklı Pilav



2 стакана риса  
1 репч.лук  
1 маленький пучёк шпината  
Пол стакана раст.масла  
1 чайн.ложка томатн.пасты  
1 чайн.ложка соли  
3,5 стакана воды или мясн.бульёна

- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть на среднем огне, бросить мелко рубленный лук и соль, обжарить.
- # Высыпать хорошо промытый рис, обжарить 5 минут.
- # Залить воду или бульён, закрыть крышкой. Варить на сильном огне 5 минут и на медленном огне 15 минут.
- # Под крышку кастрюли положить бумажн.полотенце и дать плову настояться 30 минут.
- # В кастрюлю налить 2 стол.ложки раст.масла, бросить помытый и мелко порезанный шпинат, помешать, закрыть крышкой. Тушить на медленном огне 20- 25 минут, снять с огня.
- # Плов разделить на 3 порции. Первую порцию смешать со шпинатом, во вторую порцию залить смесь : ¼ стакана воды с томатн.пастой, в третью порцию ничего не добавлять.
- # В мокрую форму для запекания положить плов со шпинатом, немного придавить с верху. Затем, положить простой плов и последним слоем- плов с томатн.пастой.
- # Запекать 10- 15 минут, в заранее разогретой духовке, при температуре 180. Перевернуть на плоскую тарелку.

В простой плов,( для третьего цвета) можно добавить варёную морковь.