



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

Пшеничный Плов с Миндалём

Bademli Bulgur Pilavi



2,5 стакана пшеничной крупы
1 стакан нута
Пол стакана красной чечевицы
2 зелёных, длинных перца
4 зелёных лука
1 репч.лук
7 стол.ложек раст.масла
1 чайн.ложка красн.молот.перца
4,5 стакана мясн.бульёна
2 чайн.ложки соли
Для верха:
Пол стакана очищенных миндальных орехов
1 стол.ложка слив.масла

- # В кастрюлю налить раст.масло, бросить мелко порубленный лук и немного обжарить на среднем огне.
- # Добавить тонко порезанные перцы и зелёный лук (белую часть).
- # Высыпать помытую пшеничн.крупку, чечевицу, варёный нут и тонко порезанный зелёный лук (зелёную часть).
- # Продолжать обжаривать, добавить красный перец, соль, залить бульён, помешать, кастрюлю закрыть крышкой.
- # Плов варить на среднем огне 10 минут и на медленном огне ещё 10 минут. Снять с огня, дать настояться 30 минут, (не открывая крышки).
- # Миндаль очистить от кожуры, (немного покипятить и снять кожуру). Обжарить на слив.масле до розового цвета.
- # Плов переложить на серв.тарелку, с верха посыпать миндаль.

Так же плов можно приготовить с фисташками или с абрикосовыми косточками.