



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

---

## Пшеничный Плов с Овощами

Sebzeli Bulgur Pilavi



2 стакана пшеничной крупы  
1 стакан консерв.зелёного горошка  
1 картофель  
1 морковь  
1 репч.лук  
Пол стакана раст.масла  
1 стол.ложка томатн.пасты  
4 стакана воды или мясн.бульёна  
1,5 чайн.ложки соли

- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть, бросить мелко порубленный лук и немного обжарить на среднем огне.
- # Добавить порезанную кубиками морковь, через 5 минут бросить горошек без сока.
- # Продолжать тушить, добавить томатн.пасту и соль. Залить воду или бульён и дать закипеть.
- # Засыпать промытую пшеничн.крупу, кастрюлю закрыть крышкой.
- # Варить 5 минут на среднем огне и затем 15 минут на медленном огне.
- # Дать настояться 15-20 минут, аккуратно помешать и подавать к столу.

Пшеничную крупу замачивать не нужно.