



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.