



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

Пшеничный Плов с Баклажаном

Patlıcanlı Bulgur Pilavi



2 стакана пшеничной крупы
2 средних баклажана
1 репч.лук
Пол стакана оливк.масла
1 стакан мелко порезанных помидор
3 стакана воды
1 чайн.ложка сушёной мяты
1 чайн.ложка соли

- # С баклажанов снять кожурку и порезать на маленькие кубики, положить в солёную воду на 30 минут, затем отбросить в дуршлаг.
- # В кастрюлю налить оливк.масло, разогреть, бросить мелко порубленный лук и соль, обжарить на среднем огне.
- # Добавить помидоры и баклажаны, немного обжарить, налить горячую воду. Кастрюлю закрыть крышкой, варить 7-10 минут, на среднем огне.
- # Высыпать промытую пшеничн.крупу и мяту, помешать. Варить 15 минут с закрытой крышкой, на медленном огне.
- # Дать плову настояться 15-20 минут. Подавать тёплым.

Баклажаны можно добавлять в плов в жаренном виде.