



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

---

## Пшеничный Плов с Фасолью

Fasulyeli Bulgur Pilavi



2 стакана пшеничной крупы  
25-30 стручков фасоли  
1 репч.лук  
1 красный перец  
1 зелёный перец  
1 стакан натёртых помидор  
Пол стакана раст.масла  
2,5 стакана воды  
1 чайн.ложка красн.молот.перца  
1 чайн.ложка соли

- # Фасоль помыть, порезать на кусочки размером с палец. В кастрюлю налить раст.масло, бросить тонко порезанный лук и соль.
- # Обжаривать 10 минут, влить пол стакана горячей воды. Закрывать крышкой и варить до готовности.
- # Добавить порезанные маленькими кубиками перцы, немного обжарить.
- # Высыпать мытую пшеничную крупу, помешать 1-2 минуты, добавить натёртые помидоры, перец и 2,5 стакана воды.
- # Кастрюлю закрыть крышкой, варить 20 минут на среднем огне. Затем дать настояться 20-25 минут, не открывая крышки.
- # Подавать горячим.

Плов можно приготовить со стручками бобов, тогда нужно добавить давленые 2 дольки чеснока.