



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. Закрыть 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 давленные 2 дольки чеснока.