



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

Пшеничный Плов с Грец.орехами

Cevizli Bulgur Pilavi



2 стакана пшеничной крупы
1 репч.лук
1 стакан грец.орехов
2 дольки чеснока
1 чайн.ложка пасты свежего перца
 $\frac{3}{4}$ стакана раст.масла
3,5 стакана воды

- # Мелко порубленный лук обжарить на пол стакане раст.масла.
- # Добавить давленный чеснок, промытую пшеничную крупу, пасту и соль, продолжать жарить ещё 5 минут.
- # Залить воду, кастрюлю закрыть крышкой и варить 17-20 минут, на среднем огне.
- # Дать плову настояться. На оставшемся масле обжарить грец.орехи в течении 2-3 минут.
- # Грец.орехи можно соединить с пловом или посыпать с верху.

Грец.орехи очень полезны для работы мозга, особенно для детей и пожилых.