



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

Пшеничный Плов с Греч.орехами

Cevizli Bulgur Pilavi



2 стакана пшеничной крупы
1 репч.лук
1 стакан греч.орехов
2 дольки чеснока
1 чайн.ложка пасты свежего перца
¾ 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 греч.орехи в течении 2-3 минут.
- # Греч.орехи можно соединить с пловом или посыпать с верху.

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