



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

Пшеничный Плов с Морковью

Havuçlu Bulgur Pilavi



2 стакана пшеничной крупы
1 репч.лук
2 моркови
1 стакан сушёной фасоли
1 стол.ложка томатн.пасты
¾ стакана раст.масла
1 чайн.ложка соли
3,5 стакана воды

- # Фасоль замочить в воде на одну ночь, на следующий день сварить в этой же воде.
- # Лук мелко порубить, морковь порезать тонкой соломкой.
- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть, бросить мелко порубленный лук и обжарить, добавить морковь и тушить до готовности.
- # Затем добавить томатн.пасту, соль и фасоль без воды.
- # Высыпать промытую пшеничн.крупу и залить воду, помешать. Кастрюлю закрыть крышкой и варить 20 минут ,на медленном огне .
- # Дать настояться 15-20 минут, не открывая крышку, помешать и подавать к столу.

Для того, что бы морковь не дала сок, ее не нужно натерать на тёрке.