



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

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
 $\frac{3}{4}$ 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.крупку 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 натереть на тёрке.