



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

Запечённый Пшеничный Плов

Firinda Bulgur Pilavi



2 стакана пшеничной крупы
150 гр. говядины
1 репч.лук
2 зелёных, длинных перца
2 зелёных лука
9 стол.ложек раст.масла
1 стол.ложка томатн.пасты
1 помидор
Пол чайн.ложки чёрн.перца
2 чайн.ложки соли
3 стакана воды

- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть на среднем огне и бросить мясо порезанное на маленькие кусочки.
- # Когда выпариться мясная жидкость, добавить мелко порубленные лук и перцы.
- # Когда лук станет прозрачным, добавить томатн.пасту и промытую пшеничную крупу. Обжаривать пока пшеничн.крупка не затвердеет.
- # Бросить тонко порезанный зелёный лук, очищенный от коружы и порезанный на кубики помидор. Посолить, поперчить, помешать и снять с огня.
- # Всё переложить в форму для запекания, немного придавить ложкой и залить горячую воду.
- # Сверху плотно закрыть фольгой и поставить в заранее разогретую духовку.
- # Запекать 20 минут, при температуре 200, затем ещё 15 минут, при температуре 185.
- # Плов достать из духовки и дать настояться 20 минут. Подавать горячим.

В Турции этот плов готовят в печи.