



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

Плов Тебрис

Tebriz Pilavi



1,5 стакана риса
100 гр. говяжьего фарша
250 гр. стручковой фасоли
4 стол.ложки раст.масла
1 стол.ложка слив.масла
Пол стол.ложки томатн.пасты
1 чайн.ложка соли
Пол чайн.ложки чёрн.перца
2 стакана воды, (в которой варилась фасоль)
1 стакан мясн.бульёна

- # Стручки фасоли почистить, помыть, порезать на кусочки (1 см.) и сварить до готовности.
- # Отбросить в дуршлаг и оставить остывать.
- # В кастрюлю налить раст.масло и слив.масло, разогреть и бросить фарш, обжарить постоянно помешивая.
- # Добавить томатн.пасту и соль, немного обжарить.
- # Рис промыть, воду слить.
- # Фарш соединить с рисом и продолжать жарить 5-6 минут на среднем огне.
- # Добавить варёные стручки фасоли и чёрн.перец, помешать.
- # Влить бульён и воду, в которой варилась фасоль. Кастрюлю закрыть крышкой, варить сначала на сильном огне и затем на медленном огне, в течении 20 минут.
- # Снять с огня, под крышку положить бумажн.полотенце и дать плову настояться 30 минут.
- # Аккуратно помешать, через 10 минут положить в мокрую миску и перевернуть на плоскую тарелку.

Плов Тебрис -блюдо из Иранской кухни.