



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

## Паэлла Paella



2 стакана риса  
1 репч.лук  
2 дольки чеснока  
1 баклажан  
1 зелёный перец  
1 красный перец  
1 стакан консерв.зелёного горошка  
15-20 грибов  
1 стакан натёртых помидор  
Щепотка шафрана  
 $\frac{3}{4}$  стакана оливк.масла  
1 чайн.ложка красного молот.перца  
1 чайн.ложка чёрн.молот.перца  
1 чайн.ложка соли  
2 стакана воды

- # Лук и чеснок мелко порубить. С баклажана снять кожуру, грибы помыть и порезать кубиками, перцы тонко порубить, шафран развести с одной стол.ложкой воды.
- # В кастрюлю налить оливк.масло, разогреть, бросить лук, обжарить 5 минут. Добавить баклажан, чеснок, перцы. Продолжать жарить пока баклажан не станет мягким.
- # Добавить хорошо промытый рис, соль, красн.молот.перец, шафран с водой и чёрн.перец, обжаривать ещё 5-6 минут.
- # Залить воду и натёрные помидоры, помешать. На плов посыпать горошек, вторым слоем- грибы, (не мешать).
- # Кастрюлю закрыть крышкой, варить на среднем огне 15 минут и на медленном огне ещё 10 минут. Снять с огня, под крышку положить бумажн.полотенце.
- # Через 30 минут плов помешать и подавать к столу.

Этот плов готовили бедняки в 15 веке, в Испании. Они смешивали остатки еды с стола богатых хозяев. Это вегетарианское блюдо . По желанию, плов можно приготовить с бараниной, курицей или с морскими продуктами.