

Добавил(а) Admin
31.08.12 17:35



Продукты/вес:

Баранина или говядина - 1000 гр.

Рис - 1000 гр.

Зелень (кинза) - 720 гр.

Лук репчатый - 600 гр.

Масло растительное - 400 гр.

Зира - 10 гр.

Соль, специи - по вкусу.

Добавил(а) Admin
31.08.12 17:35

Мясо, нарезанное мелкими кубиками массой 6-8 гр., обжаривают с нашинкованным репчатым луком, добавляют рубленную зелень (кинза) и жарят все вместе 2-3 минуты, обжаренные продукты заливают водой, заправляют солью, специями, доводят до кипения, засыпают предварительно замоченный в подсоленной воде рис и варят до загустения на мелком огне, часто перемешивая. Рис должен быть погружен в воде не выше 0,5-0,6 см. Когда вся жидкость будет поглощена, рис собирают горкой, плотно закрывают крышку и доводят на медленном огне до готовности.

При подаче плов перемешивают, укладывают горкой и подают к столу. Отдельно к плову подают салат из свежих рубленых помидор с зеленью.

"Сборник рецептов таджикских национальных блюд" Издательство "Ирфон". 1986г.