


ПЛОВ СО СВИНИНОЙ И СУХОФРУКТАМИ




 45 минут

 221 ккал; БЖУ 7/10/26 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

Ингредиенты:

свиная шея, лук, морковь,
чеснок, рис, курага, чернослив,
финики, изюм, барбарис суше-
ный, кумин.

 Предварительно разморозьте свиную шею

КЛАССИК-МЕНЮ



1
Очистите лук и морковь, чеснок немного раздавите. Нарежьте лук и морковь соломкой, сухофрукты - крупным кубиком. Свинину нарежьте крупными кусками. В бульон добавьте шафран.



2
Разогрейте 50 г растительного масла и обжарьте на сильном нагреве свинину, постоянно помешивая в течение 5 минут.



3
К свинине добавьте лук, морковь, барбарис и кумин, тушите на среднем нагреве, постоянно помешивая, еще 2-3 минуты.



4
Промойте рис и положите его поверх мяса, сверху положите чеснок. Залейте бульон и варите на слабом нагреве с закрытой крышкой в течение 15 минут.



5
Снимите плов с нагрева, перемешайте, положите сверху сухофрукты и закройте крышкой, дайте настояться 5 минут.



6
Перемешайте плов и подавайте к столу.