Машево-рисовый суп (постный)

Автор: Мухаббат
29.03.2012 07:40 -



Очень вкусный, густоватый и насыщенный суп. Маш – популярная на Востоке бобовая культура, необычайно богатая белком (примерно 24%). Вареный маш имеет мягкий травяной вкус и легкий ореховый аромат.

Автор: Мухаббат
29.03.2012 07:40 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 чашка (150 мл.) маша

1 чашка (150 мл.) риса

1 средняя морковь

1 помидор

1 средняя головка репчатого лука

1 зубчик чеснока

1 лавровый лист

2 ст.л. оливкового масла

соль

молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюлю налить 2 литра воды. Луковицу очистить и целиком выложить в кастрюлю. Маш промыть под проточной водой и выложить в кастрюлю. Варить до готовности (примерно 30-40 минут).

Морковь очистить, вымыть, разрезать вдоль на 4 части и нарезать треугольниками.

Рис промыть и выложить в кастрюлю с машем. Добавить нарезанную морковь. Варить минут 15. Посолить.

С помидора снять кожицу (опустить в кипяток на 1 минуту и затем промыть холодной водой), нарезать мелким кубиком.

Чеснок мелко порубить.

В кастрюлю выложить помидор, чеснок, лавровый лист и молотый черный перец. Влить оливковое масло. Потомить минут 5. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться. Подавать горячим.

{jcomments on}