

ПЛОВ



Время приготовления: 40 min.

Степень сложности: Средний

Ингредиенты

• Ингредиенты

- Протертые томаты 500g 50 г
- Куриное филе 500 г
- Лук репчатый 3 шт.
- Морковь 4 шт.
- Оливковое масло 2-3 ст. л.
- Рис 2 стакана
- Соль и перец по вкусу
- Специи по вкусу
- Чеснок 5-6 зубчиков

Для этого рецепта мы использовали:



Приготовление

1. За 2 часа до начала приготовления промойте рис и залейте его теплой подсоленной водой. Твердый - кипятком, пропаренный - горячей водой 70 градусов.
2. Промойте куриное филе и нарежьте его небольшими кусочками, посолите и поперчите по вкусу.
3. В кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте мясо до румяной корочки.
4. Добавьте измельченный лук и жарьте до получения золотистого оттенка.
5. Помойте, очистите и натрите на крупной терке морковь. Затем добавьте ее к курице и луку. Готовьте все вместе минут 10, постоянно помешивая.
6. Присоедините **Протертые томаты Pomì** и тушите блюдо в течение 5 минут.
7. Добавьте любимые специи по вкусу. Для плова с томатной пастой лучше всего подходит куркума, кориандр и хмели-сунели.
8. Выложите рис поверх всех ингредиентов и залейте кипятком. Посолите по вкусу.
9. Как только плов закипит, накройте его крышкой и варите на минимальном огне до полной готовности риса.
10. В конце положите зубчики чеснока, распределив их по всему блюду при помощи ножа.
11. Для того, чтобы наилучшим образом раскрыть вкус и аромат томатного плова, в готовое блюдо вы можете добавить разрезанные пополам помидоры черри или вяленые томаты.