



Пулао със зеленчуци и кашу



4 порции

СЪСТАВКИ

2 с. л. **топено масло**
50 г **кашу**
2 дафинови листа
4 зърна **зелен кардамон**
1 пръчка канела
1 ч. л. семена от кимион
1 глава лук, тънко нарязана
1 морков, нарязан на малки
праченца
100 г **зелен боб**, нарязан на
малки парченца
200 г **карфиол**, нарязан на
малки парченца
1 ч. л. сол
1 ч. л. **лют червен пипер**
1 ч. л. **гарам масала** (смес от
люти подправки)
300 г **ориз басмати**
750 мл **вряла вода**

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Загрейте топеното масло в тиган и добавете кашуто, дафиновите листа, кардамона, канелата и кимиона. Оставете ги да поцвърчат няколко секунди и след това добавете лука. Пържете на средна до ниска температура 8 – 10 минути, докато не станат златисти.

Сега добавете морковите, боба, карфиола и гответе 4 – 5 минути при висока температура, за да се оцветят зеленчуците. Добавете подправките и ориза и разбъркайте добре. Бавно добавяйте водата, смесете добре, покрийте с капак и гответе на ниска температура 12 – 15 минути.

През това време не вдигайте капака, оставете да се готви и само след 12 минути проверете, дали водата се е абсорбирала. Оставете да престои 2 минути и след това сервирайте. Върви добре с малко йогурт.