

## **PŁOW Z BARANINĄ**

### **SKŁADNIKI:**

0,5 kg ryżu, 0,5 kg mięsa baraniego (można zastąpić dowolnym dostępnym mięsem np. wołowiną lub cielęciną), 3 spore marchewki, 2 cebule, 3-4 ząbki czosnku, przyprawy do smaku: kmin (kumin), garść berberysu (można zastąpić suszoną żurawiną), czerwona papryka – słodka i ostra, 2-3 liście laurowe, kurkuma, kilka suszonych pomidorów, czarny pieprz, sól, olej roślinny do smażenia

Mięso pokroić w kawałki jak na gulasz, marchewkę ścieramy na tarce na grubych oczkach lub kroimy w słupki, cebulę drobno siekamy. W dużym rondlu z grubym dnem rozgrzewamy sporą ilość oleju, przesmażamy na nim mięso, gdy będzie ścięte dodajemy marchewkę oraz cebulę. Doprawiamy solą i pieprzem. Mieszymy i smażymy około 5 min. dodajemy pokrojone suszone pomidory. Na warstwę mięsa i warzyw wsypujemy do rondla ryż i zalewamy wodą w proporcji 1 do 2 (np. na filiżankę ryżu dwie wody). Jeśli używamy naturalnego ryżu należy go uprzednio przelać gorącą wodą, jeśli oczyszczonego można go dodać od razu. W ryż wkładamy liście laurowe, przykrywamy pokrywką i gotujemy około 20 min aż ryż zmięknie. Kiedy woda zredukuje się około połowę dodajemy pokrojony w słupki czosnek i posypujemy resztą przypraw – ilość wedle upodobań. Ponownie przykrywamy i gotujemy około 5 min. Następnie mieszamy i gotowe.

**UWAGI:** Zamiast na gazie można Płow przygotować w piekarniku, wówczas po dodaniu ryżu i liści laurowych wstawiamy potrawę na około 30 min do mocno nagrzanego piekarnika następnie postępujemy według powyższego przepisu.