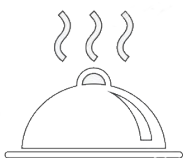


Плов султана Азиза в булочке



1 ч 30 мин



6 порции



14 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	820 Ккал
Белки:	40.6 грамм
Жиры:	35.0 грамм
Углеводы:	87.0 грамм

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#), [Плов](#), [Плов с курицей](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	450 г
Растительное масло	2 ст. л.
Молотый кумин (зира)	по вкусу
Соль	по вкусу
Молоко	250 мл
Яйцо куриное	2 штуки
Яичный желток	1 штука
Лук репчатый	1 г
Морковь	1 штука
Чеснок	3 зубчика
Курица	1 кг
Перец черный молотый	по вкусу
Рис	200 г
Кунжут	по вкусу

Инструкция

1. С курицы снять кожу, нарубить небольшими кусочками и обжарить на растительном масле до корочки. Добавить немного водички, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности.
2. После этого отделить филе от косточки.
3. Рис промыть, переложить в кастрюлю, добавить немного растительного масла и перемешать, потомить на огне, (чтоб масло обволокло все рисинки и они не слипались в дальнейшем.) К рису добавить воду и довести до готовности.
4. Обжарить на растительном масле натертую морковь и нарезанный лук. Добавить порубленный чеснок, и сюда же выложить отваренный рис и куриное филе. Всё вместе обжарить, добавить специи.
5. Яйца смешать с молоком, добавить муку с разрыхлителем и солью, затем масло. Тесто хорошо вымешиваем.
6. На гладкой поверхности раскатываем тесто толщиной в 1 см, выкладываем начинку из плова, поднимаем края и защипываем.
7. Верх смазываем взбитым яичным желтком с молоком, посыпаем кунжутом и ставим в разогретую духовку.
8. Выпекаем до готовности теста.