

# Khoresht Sabzi

## Khoresht Sabzi

### Ingrediente :

50 g verdeturi sabzan, 500 g carne de vita sau vitel, 100 g fasole rosie din conserva, 2 cepe mijlocii, 4 lami uscate, ulei, o lingurita curcuma, boia iute dupa gust, 1 cana orez cu bob lung

### Preparare :

Se pun verdeturile intr-un vas mare in apa, se lasa sa se inmoaie 10 minute. Se incinge ulei intr-o oala mare. Se taie ceapa bucati mijlocii, se prajeste la foc mare, pina cind se rumeneste. Se adauga carnea taiata ca pentru gulas, se da focul la mediu, se amesteca din cind in cind. Cind carnea prinde culoare pe toate partile, se adauga curcuma, sare, piper, boia iute. Se adauga verdeturile, scurse bine de apa. Se adauga apa, sa fie cam o jumatate de palma deasupra mincarii. Se acopera si se lasa sa se fiarba la foc mediu cam o ora, dupa care la foc foarte mic inca o ora jumatate. Apa trebuie sa scada foarte mult. Cind carnea este fiarta, se adauga lamiile lasate in prealabil sa se inmoaie in apa rece cam 10 minute. (se fac mici crestaturi in coaja inainte de la le inmuia, pentru ca zeama din lamiie sa iasa mai bine la fiert). Se mai lasa sa fiarba pina cind se inmoaie bine lamiile. Se fierbe apa intr-un alt vas, se adauga orezul spalat, sare. Se fierbe acoperit, la foc mediu, pina cind orezul se inmoaie putin. Se scurge orezul de apa. Se pune din nou pe foc, impreuna cu un sfert pahar apa si 2-3 linguri ulei. Se da focul la foarte mic si se acopera capacul pe dinauntru cu un prosop de hirtie, pentru ca vaporii sa nu iasa din oala. Se lasa sa fiarba asa inca 30-45 minute. Se serveste orezul cu mincarea de carne. Merge foarte bine linga aceasta mincare o

ceapa taiata in patru, sarata si la care se adauga putina boia iute.