



Камут – это особый сорт пшеницы, который был найден в середине прошлого века в одной из гробниц фараона, после чего стал возделываться. Пшеница камут в два-три раза больше традиционной пшеницы, отличается высоким содержанием белка и пищевых волокон. В 100 г пшеницы камут содержится более 30% рекомендуемой нормы дневного потребления пищевых волокон для взрослого человека.

Состав:

(на 3-4 порции)

250 г пшеницы камут

1 крупный болгарский перец

1 крупный помидор

1 репчатый лук

2-3 зубчика чеснока

½ пучка петрушки (или кинзы)

черный молотый перец

соль

Рецепт пшеницы камут с овощами:

Пшеницу камут поместить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и отварить в соответствии с инструкцией на упаковке (как правило, в течение 10-12 минут), после чего откинуть на сито.

Овощи промыть. Репчатый лук очистить, промыть, мелко порубить и обжарить на растительном масле в течение 3-4 минут.

У болгарского перца удалить семена и плодоножку. Перец нарезать некрупными кубиками и добавить к луку. Готовить 4-5 минут.

Помидор нарезать мелкими кубиками и добавить к луку и болгарскому перцу, посолить, поперчить и готовить под крышкой в течение 3-4 минут.

Петрушку мелко порубить, добавить к овощам, сюда же выдавить чеснок. Все перемешать.

В сковородку с овощами добавить приготовленную пшеницу камут, перемешать и готовить на минимальном огне под крышкой в течение 3-4 минут.

Пшеница камут с овощами может подаваться в качестве гарнира к мясу или птице, а также в качестве самостоятельного блюда в вегетарианском меню или во время поста.

Приятного аппетита!