Рисовый плов с молодой картошкой, чесноком и заправленный укропом (из рецептов моей свекрови Акопджанян Евгении Смбатовны)

Состав:

2 ст длинного риса

1 кг молодой картошки

150 гр масла

3-4 зубчика чеснока

100 гр укропа

Способ приготовления:

 Тщательно помыть молодую картошку. Лучше мелкую, но если она крупная, то можно разделить на две или четыре части.

Если Вы заметили, то я не сказала о том, что ее надо почистить. Нет,ее не надо  чистить, а просто хорошенько помыть. Дело в том, что под кожурой находятся больше всего витаминов. Чем ближе к центру картошки, тем их меньше. Старую картошку невозможно использовать с кожурой, а вот молодую нужно. В последнее время все избегают кушать картошку, много углеводов, которые способствуют отложению жиров. Так вот, в кожуре находятся вещества, боюсь соврать, какие именно, которые нейтрализуют эту трансформацию или предотвращают ее.

Картошка, варится гораздо дольше, чем варится рис. Исходя из этих соображений, мы начинаем готовить именно с нее. Заливаем крутым кипятком и начинаем варить. Через минут десять, надо посолить. После чего проверить готовность. Нам не надо переваривать картошку, когда она уже сварилась на 80% можно к ней присоединить рис и масло. Залить кипяченной водой так, чтобы вся масса покрылась. В этот момент надо проверить соль и массу можно перемешать, поставить на высокий огонь и варить до тех пор, пока не появятся дырочки, спустить огонь на минимальный. Нарезать мелко чеснок и перемешать осторожно. Закрыть тщательно крышкой (при этом можно использовать кухонное полотенце) и протомить плов до готовности. Снять с огня. Мелко нарезать свежий укроп и перемешать. Можно подавать. Чеснок оттеняет вкус, странно, но сочетание молодой картошки и риса, образуют очень приятное сочетание вкусов. Укроп, приятно освежает.