

# Pwa Pinto ki kuit lan

*Resèt nan mijotèz*

Ki pa gen anpil grès - Ki gen anpil pwoteyin - Ki gen anpil fib

## Engredyan

Pòsyon: 12 Tan preparasyon: 8 èdtan Tan pou kwit manje: 4 èdtan

- 1 lb **pwa sèk**, pinto rekòmande
- 4 tas poul ki ba-sodyòm oswa **bouyon** legim
- 1 ti kiyè **sèl**
- 1 ti kiyè **pwav nwa**
- 3 gwo kiyè **lay** mens
- 1/4 tas **chili vèt**, rache
- 1/2 ti kiyè **kimen** (si ou vle)

## Direksyon

1. Sèvi ak yon filt pou rense pwa pinto yo ak dlo.
2. Mete pwa yo nan yon gwo bòl. Ranpli bòl la ak dlo jiskaske tout pwa yo kouvri. Asire w ke gen plas toujou nan bòl la pou pwa yo elaji. Kite pwa yo tranpe nan dlo pou 8 a 12 èdtan. Yo pral double oswa triple nan gwosè.
3. Nan maten, vide pwa yo, rense yo ak dlo frèt, apres a mete pwa yo nan yon kuizinye dousman. Ajoute bouyon an, sèl, pwav, lay, piman tchili ak kimen si ou vle. Brase.
4. Ajoute dlo nan kuizinye a dousman jiskaske li kouvri pwa yo pa 1 a 2 pous. Kwit sou chalè ba pou 8 a 9 èdtan oswa sou chalè segondè pou 4 a 5 èdtan.