



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Lolazli Pilaf

Lolazlı Pilav



1 vaso de trigo agrietado para pilaf  
250 gramos negro Eyed Peas  
1/2 cucharadas de pasta de tomate  
1 cucharadita de sal  
1 cebolla mediana  
6 cucharadas de aceite de girasol  
2 vaso de agua

- # Limpie el negro Eyed Peas y lavarlos. Cortar en trozos de 1 pulgada de ancho. Poner en una olla y agregar 2 vasos de agua por en el mismo, cubrir la tapa de la olla y hervir por 15 minutos.
- # Añadir el lavado agrietado trigo, pasta de tomate y 1/2 cucharadita de sal en ella. Bajar el calor a un nivel entre medio y bajo, y cocine por 15 minutos.
- # Mientras tanto, poner el aceite de girasol en una sartén. Cuando el petróleo se convierte en caliente agregar la cebolla picada finamente en el mismo, y añadir 1/2 cucharadita de sal en ella. Ase hasta que el tamaño de la cebolla disminuye.
- # Añadir la cebolla asados en el pilaf, y revuelva suavemente.
- # Cubra la tapa de la olla y el resto es para alrededor de 15 - 20 minutos sin colocar una toalla de papel entre la olla y su tapa.
- # Servir caliente que.

Nota: pilaf con Negro Eyed Peas es de Gaziantep la región. Negro Eyed Pea se denomina como "Lolaz" en esa región.