



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

Caza furtiva deja pilaf

Yaprak Buğulaması



2 vaso de bulgur, para pilaf tipo
60 - 65 hojas de uva fresca
1/2 vaso de aceite de oliva
8 dientes de ajo
3 cebollas medianas
1 + 1/2 cucharadas de pasta de pimienta
1 cucharadita de pimienta negro
1 + 1/2 cucharadita de sal
4 vaso de agua

- # Lave las hojas de uva, ellos finamente rebanada. Rebana las cebollas y los dientes de ajo finamente.
- # Ponga la cebolla y el ajo en una olla, agregar sal, pimienta negro y pimienta pasta en ella, revolver bien.
- # A continuación, añada lavado bulgur, finamente rebanadas hojas de uva, aceite de oliva y 4 vaso de agua en ella, remover la mezcla.
- # Cubra la tapa de la olla. En primer lugar, cocinar durante media-baja de calor durante 20 minutos, luego gire el calor a muy bajo itfor y cocine 10 minutos. (30 minutos total).
- # Retire la olla de la estufa, el descanso que durante media hora sin que cubra la tapa de la olla. A continuación remover.
- # Se aconseja servir a la pilaf tibia.

Nota: Las hojas Poached pilaf es nativa de Gaziantep región. Se puede cocinar con cualquier tipo de eatable hojas.