



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

---

## Pilaf con anchoas

Hamsili Pilav



500 gramos anchoas  
2 vaso de arroz  
1/3 vaso de aceite vegetal  
1 cucharada piñón  
1 cucharada currant  
1 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negro  
3 vaso de agua, caldo

- # Cubrir el arroz con agua de sal y se deja reposar durante media hora.
- # Ase los piñones y, a continuación, Corinto, escurrir y ponerlas en un plato aparte.
- # Poner el 1/3 vaso de aceite vegetal en una olla. Cuando se vuelve caliente, añadir descansado, el arroz lavado y escurrido.
- # Ase hasta que el arroz se vuelve incolora, añadir 3 vaso de agua, en primera cocinar a fuego mediano y luego a fuego lento durante unos 17-20 minutos, añadir piñones y Corinto.
- # Cuando el pilaf se cocinan a cabo una toalla de papel entre el bote y su tapa, y se deja reposar durante 20 minutos.
- # Grasa de calor resistentes a la bandeja de tamaño mediano, y el lugar se limpia y los jefes de ellos separados de anchoas en la bandeja fitly.
- # Coloque el pilaf recaía sobre la anchoa.
- # Colocar el resto de las anchoas en el pilaf.
- # Cocine en el horno a 190 C hasta que sus partes superiores volverá de color rojo.
- # Sirva caliente.

**Nota:** Pilaf con anchoas es una de las comidas favoritas de la región del Mar Negro de Turquía.