



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

---

## Muceddere

Müceddere



1 vaso de trigo agrietado  
1 vaso de lentejas verdes  
4 cebollas medianas  
15 cucharadas de aceite de oliva  
2+1/2 cucharadita de sal  
1 vaso de agua

- # Corte la cebolla en la mitad círculos, sofría la cebolla con el aceite de oliva sin cubrir en la tapa. (Por lo menos media hora)
- # Lavar el trigo agrietado, poner en un profundo bol, vierta agua caliente en él hasta que se cubre el trigo agrietado, y el resto es de media hora.
- # Añadir el trigo agrietado en la cebolla asada, y asado juntos durante 10 minutos.
- # Añadir las lentejas verdes cocidas, la sal y 1 taza de agua. Cocine a fuego mediano durante 10 minutos.
- # Coloque una toalla de papel entre el bote y su tapa después de la eliminación de la olla de la estufa, el descanso es de 20 minutos por lo menos.
- # Servir caliente o frío.

Nota: es la tradicional Muceddere pilaf de Kilis.