



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

Toscamente terreno trigo pilaf

Yarma Pilavi



1 vaso de trigo toscamente terreno
1 cebolla, de tamaño medio
2 dientes de ajo
2 pimientos verdes largos
1/2 cucharadas de pasta de pimiento
8 cucharadas de aceite vegetal
3/4 cucharadita de sal

- # Ponga el trigo en el agua por la noche, y el día después de hervir con un poco de agua, y la cepa de su agua.
- # Ponga el aceite vegetal en el bote, cuando se convierte en caliente, añadir la cebolla picada finamente y el ajo en rodajas.
- # Cuando la cebolla se vuelve transparente para añadir que los pimientos que haya extraído de sus semillas y en rodajas finamente, pimienta y añadir la sal y la pasta en él.
- # Cuando los pimientos de color amarillo a su vez, añadir el trigo en ella y revuelva. Cubra la tapa de la olla, cocinar a lo largo de fuego lento durante 10 minutos.
- # Servir caliente que.

Nota: Usted debe hervir el trigo por un tiempo más largo de lo normal, para cocinar el pilaf.