



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

---

## Pilaf con garbanzo

Nohutlu Pilav



2 vaso de arroz  
1 vaso de garbanzos  
1 cebolla  
5 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharada de mantequilla  
1/2 cucharadita de pimienta negro  
1+1/2 cucharadita de sal  
3 vaso de caldo

- # Limpie los garbanzos por la noche, y lavar, añadir el agua en él hasta que se refiere a los garbanzos. El día después de hervir los garbanzos con agua su descanso.
- # Resto del arroz con demasiada agua que es cálida y salada durante media hora. A continuación, lavar el arroz hasta que el almidón se va, y la cepa de arroz entonces.
- # Ponga el aceite vegetal en el bote, cuando el petróleo se convierte en caliente a fuego medio, agregar la cebolla que es finamente picado, asado durante mucho tiempo hasta que a su vez seco.
- # Añadir la mantequilla y el arroz, asado y él por cerca de 2 -3 minutos. Añadir los garbanzos también cocidos, revolver y añadir la sal y el caldo en que finalmente.
- # Cubra la tapa de la olla, y al primer cocinero que más de calor de alto por 5 minutos, luego gire el calor a bajo y cocine durante 15 minutos más. (20 minutos total).
- # Retire el pilaf de la estufa, y una toalla de papel entre la olla y su tapa, y el resto pilaf durante media hora.
- # Al final del tiempo de descanso añadir pimienta en negro, y revuelva suavemente. Servirla caliente.

**Nota:** pilaf con garbanzo se cocina en días especiales como bodas o fiestas en la región central de Anatolia.