



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

---

## Pilaf con lentejas verdes

Yeşil Mercimekli Pilav



2 vaso de arroz  
1/2 vaso de lentejas rojas  
1+1/2 cucharadas de mantequilla  
4 cucharadas de aceite vegetal  
3 vaso de agua o caldo  
1 cucharadita de sal

- # Por la noche, limpiar la lenteja, y lavarlos, y agregar 2 vaso de agua sobre él. El día después de verter esta mezcla en una olla y cocer durante muy poco calor, hasta que toda el agua se evapora.
- # Mientras tanto el resto del arroz en demasiada agua caliente que incluye también, sal y unas gotas de zumo de limón durante media hora. Luego lavar con agua fría para eliminar el almidón durante el arroz.
- # Coloque la mantequilla y el aceite en la olla. Cuando la mantequilla se derrite y se mezcla con el aceite añadir el arroz en la olla. Ase hasta que el arroz se convierte en transparente.
- # Añadir el cocido de lentejas en él, asado y durante unos minutos más. Agregar el caldo y la sal en ella.
- # Cubra la tapa de la olla. Cuando el pilaf empieza a hervir, a su vez el calor a bajo, y cocine por 15 minutos más.
- # Coloque una toalla de papel entre la olla y su tapa, el descanso que durante media hora como mínimo. Revuelva suavemente. Servir bien caliente.

Nota: lentejas incluye A, B, C, vitaminas y también de hierro. El hierro en la lenteja es igual a la de hierro en el huevo. De lentejas también incluye proteínas; 3,5 oz lentejas incluye 0,9 oz proteína.