



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

---

## Hidrellez pilaf

Hidrellez Pilavi



2 vaso de trigo agrietado para pilaf  
2 cebollas, de tamaño medio  
1 pizca de curry o azafrán  
2 zanahorias, de tamaño medio  
1/2 cucharadita de canela  
1/2 cucharadita de pimienta  
1 cucharadita de sésamo  
1 cucharadita de pimienta negro  
2 cucharaditas de sal  
6 cucharadas de aceite vegetal  
3 + 1/2 vaso de agua o caldo

Para adornar;  
1/3 vaso de nueces machacados

- # Ponga el aceite vegetal en el bote, cuando se convierte en caliente a fuego medio, agregar la cebolla picada en el mismo.
- # Cuando la cebolla asados y obtener a su vez transparente, añadir las zanahorias en rodajas que son un poco más grueso que el partido, lavado y añadir tensas agrietada trigo, añadir el azafrán o de curry también.
- # Después de asar los ingredientes por unos 3 - 4 minutos, añadir 3 + 1/2 vaso de agua o caldo en el mismo.
- # Cubra la tapa de la olla de pilaf, en primera cocinar a fuego medio, y luego cocinar lo más fuego lento durante 15 minutos.
- # Agregar sal, pimienta negro, ajonjolí, pimienta y canela en el pilaf, y revuelva. Cubra la tapa de la olla y cocer durante aproximadamente 1 - 2 minutos más de calor más bajos.
- # Retire el pilaf de la estufa y de descanso que durante media hora. (No hay necesidad de colocar anuncios toalla de papel entre la olla y su tapa.)
- # Lugar en que el servicio de platos, si bien aún está caliente y espolvoree nuez que se golpean densamente todo el pilaf. Sirva el pilaf con cebolla verde.

**Nota:** Este pilaf se cocina para el Hidrellez festivales que se observan en zonas rurales.