



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

---

## Simitasi pilaf

Simitaşı



2 vaso de trigo agrietado  
1 vaso de garbanzos  
1/3 vaso de aceite de girasol  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharada de pasta de tomate  
1/2 cucharadas de pasta de pimienta  
4 vaso de agua o caldo  
1+1/2 cucharadita de sal

- # Coloque los garbanzos en el agua por la noche. Al día siguiente, hervir los garbanzos con agua de pie en él.
- # Ponga el aceite vegetal y la mantequilla en la olla. Cuando la mantequilla se derrite añadir 1 vaso de trigo con fisuras en el bote, asado hasta el color del trigo resquebrajado un poco los cambios.
- # Añadir pasta de tomate y pimienta pegar en ella. Asar hasta obtener la mezcla suave.
- # Añadir los garbanzos cocidos en el mismo, añadir 4 vaso de agua o caldo también, y deje que hierva.
- # Cuando empiece a hervir añadir el resto de trigo agrietado, y espolvoree sal, remover la mezcla, cubrir la tapa de la olla.
- # Gire el calor a muy baja. Cocine por 20 minutos sin el descubrimiento de la tapa.
- # Al final del tiempo de cocción retirar la olla de la estufa, no coloque un documento o no descubrir la tapa, el descanso que durante media hora.
- # Revuelva por un tenedor justo antes de la de servir, puede espolvorear pimienta negro todo si lo desea.

**Nota:** craqueado trigo se llama como Simit en Gaziantep región. Usted puede cocinar esta pilaf sin necesidad de añadir la pasta también.