



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

---

## Pilaf con Pistachos

Fistikli Pilav



2 vaso de arroz  
1/3 vaso de pistachos  
1 zanahoria grande  
8 cucharadas de aceite vegetal  
1 +1/2 cucharadita de sal  
3 vaso de agua o caldo

# Ponga el arroz en un plato hondo y añadir agua salada caliente en él hasta que el agua lo cubre, el descanso que vaivén media hora. Mientras tanto el resto pistachos en agua hirviendo durante unos 4 - 5 minutos, y decorticate.

# Ponga los vegetales en una olla. Cuando el petróleo se convierte en calor más caliente, añadir los pistachos decorticated en él. Después de asar para alrededor de 1 - 2 minutos, añadir la zanahoria rallada densamente en él.

# asado la zanahoria con los pistachos hasta que la zanahoria se seca. Añadir descansado y lavar el arroz y la sal en ella. Ase hasta que el arroz se convierte en transparente.

# Por último añadir 3 vaso de caldo de agua fría en él. Revuelva la mezcla y cubrir la tapa de la olla.

# En primer lugar, el pilaf cocinar a fuego medio, y luego cocinar lo más fuego lento durante 10 minutos, luego retírelo de la estufa. (20 minutos total).

# Coloque una toalla de papel entre la olla y su capa con urgencia, y el resto pilaf durante media hora.

# Wet un tazón cuando se quiere servir el pilaf. Revuelva suavemente el pilaf y llenar el pilaf en el cuenco de forzar un poco. Luego de invertir esta en un cuenco de servicio de placa plana.

**Nota:** 80% de los pistachos en todo el mundo se produce en Turquía, especialmente en Gaziantep región.