



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

---

## Pilaf con Purslane

Semizli Pilav



2 vaso de bulgur, de estilo pilaf  
2 vaso de limpiar purslane  
2 vaso de yogur  
1 tomate  
5 cebollas verdes  
2 dientes de ajo  
8 - 10 tallos de perejil  
6 cucharadas de aceite vegetal  
2 + 1/2 vaso de agua  
1 + 1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Ponga el aceite vegetal en el bote. Finamente rebanada los dientes de ajo y agregar en el petróleo, cuando el petróleo se convierte en calor, y sofría por un tiempo.
- # Añadir lavado bulgur en él, asado y hasta el bulgur se endurece.
- # A continuación, agregar 2 vaso de agua y 1/2 vaso de yogurt y mezcla en agua.
- # Cubra la tapa de la olla, a su vez el calor a medio-bajo, el pilaf cocinar durante 20 minutos.
- # Mientras tanto el tramo purslane el lavado, perejil y cebolla verde. Pelar los tomates, los dados.
- # Añadir los ingredientes preparados en el pilaf, negro añadir la sal y la pimienta en ella también. Revuelva el pilaf, cubra la tapa de la olla y cocer el pilaf por 5 minutos más calor más bajo.
- # Resto del pilaf por 30 minutos, luego servirla caliente.

**Nota:** pilaf con Purslane es una de las recetas favoritas de Kastamonu, que es también conocido con el resto de pilaf recetas.