



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

Estrellas pilaf

Yıldız Pilavi



2 vaso de arroz
1/2 vaso de aceite de girasol
3 zanahorias
1 vaso de guisantes enlatados
3 piezas de filete de pollo
3 vaso de caldo
1 cucharadita de sal

- # En primer lugar, hacer hervir el pollo, el arroz resto salada en agua caliente por 1 hora. Añadir los guisantes en lata verde y densamente zanahorias ralladas en él.
- # Coloque algunos de los aceite en una olla que tiene una capa plana, pongo a todo el piso. Cortar las piezas horizontalmente pollo y colocarlos en el suelo de la olla como estrella.
- # Agregar la mezcla de guisantes enlatados y las zanahorias en trozos el pollo, añadir un poco de aceite y la mitad de la sal en ella.
- # Añadir el arroz que se reposó en el agua y luego se lavan varias veces para eliminar la fécula sobre ellas, en el bote de obligar a un poco.
- # Añadir el resto del aceite, la sal y el caldo a la mezcla charily para no perder la forma del arroz. Cubra la tapa de la olla.
- # En primer lugar el pilaf cocinar a fuego medio durante 5 minutos, luego cocinar a lo largo de fuego lento durante 1 minuto. (22 minutos total.) Coloque una toalla de papel entre la olla y su tapa y el resto pilaf durante 1 hora.
- # Al final del tiempo de reposo, la fuerza en el pilaf suavemente por una cuchara para hacerlo con firmeza. A continuación, revertir el pilaf lo largo de un servicio de placa plana para servir.

Nota: tostadas de cebolla se puede añadir en la estrella pilaf, si lo desea.