



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

Coliflor pilaf

Karnabaharlı Pilav



2 vaso de arroz
2 vaso de limpiar la coliflor
1 cebolla mediana
3 dientes de ajo
2 pimientos verdes largos
5 cucharadas de aceite de oliva
3 vaso de caldo o agua
1 + 1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de polvo de pimiento rojo dulce
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # En primer lugar, el resto del arroz caliente en agua salada durante media hora.
- # Ponga el aceite de oliva en la olla y dejar caliente a fuego mediano. Añadir la cebolla finamente en rodajas y los ajos en el mismo. Ase hasta que la cebolla se convierte en transparente.
- # Añadir la coliflor que se recogen en pequeños trozos y lavados, y añadir las rodajas largo pimientos verdes.
- # Saltee la mezcla durante un par de veces, añadir 3 vaso de caldo o agua en ella, añadir pimiento rojo en polvo y cocinar durante 10 minutos.
- # Al final del tiempo, añadir la sal y el arroz que está descansado, lavado y drenaje, haciendo cocer a fuego lento en la mezcla.
- # Cubra la tapa de la olla, en primer lugar, cocinar a fuego medio durante 5 minutos, luego cocinar en fuego lento durante 15 minutos (20 minutos en total).
- # Coloque una toalla de papel entre la olla y su tapa a empujada, y el resto pilaf durante media hora.
- # Revuelva antes de servir y servir caliente.

Nota: El brócoli se puede añadir en lugar de coliflor.