



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

Pilaf con Alcachofa

Enginarlı Pilav



2 grandes alcachofas
2 vaso de arroz
1/3 vaso de aceite de oliva
1 cebolla mediana
2 cucharaditas de sal
7 - 8 tallos de perejil
5 vaso de agua

- # Decorticate las alcachofas, lo limpie de una cuchara de limón y la propagación de todo para impedir que oscurecer.
- # Cortar la cebolla, asada en aceite de oliva hasta que se convierte en amarillo.
- # Añadir densamente alcachofa cortada en pedazos y sofría por un par de veces, y luego añadir 5 vaso de agua caliente. Hervir por media hora.
- # Mientras tanto, limpiar el arroz, y el resto es salada en agua tibia durante media hora para hacerlas crecer.
- # Añadir el crecido, lavado y drenaje en el arroz hervido y suavizado alcachofa.
- # Encienda la calefacción a bajo, cubra la tapa y cocine por 20 minutos.
- # Al final del tiempo de cocción, coloque una toalla de papel entre la olla y su tapa, el resto pilaf durante media hora.
- # Rocíe rebanadas de eneldo finamente todo el pilaf y agitar suavemente, el descanso por un tiempo.
- # Servir fría.

Nota: Alcachofa es sanative de hígado.