



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

Pilaf con los guisantes verdes

Bezelyeli Pilav



2 vaso de arroz
1 vaso de guisantes enlatados
1 manojo de perejil tallo
1/2 vaso de aceite vegetal
1 + 1/2 cucharadita de sal
3 vaso de agua o caldo

- # Resto limpiar el arroz en ebullición sal demasiada agua. Cuando el agua se vuelve a enfriar, lavar el arroz con agua fría durante un par de veces y desagüe.
- # Ponga el aceite vegetal en la olla y dejar caliente a fuego mediano. Añadir finamente rebanados tallos de perejil en el mismo.
- # Ase los tallos de perejil sin su combustión, sólo cambia su color un poco.
- # A continuación, añadir el arroz y la sal en ella, asado para cerca de 8 - 10 minutos sin romper el arroz.
- # Añadir drenado guisantes enlatados en la mezcla, y sofría por alrededor de 1 - 2 minutos.
- # Por último añadir el caldo o agua en ella, mezclar y cubrir la tapa de la olla.
- # En primer lugar coo kit a fuego medio durante 5 minutos, luego cocinar en fuego lento durante 15 minutos, y luego de sacarlo de la estufa.
- # Coloque una toalla de papel o un tejido entre el bote y su tapa, el resto es para alrededor de 25 - 30 minutos.
- # Wet el tazón justo antes de servir el pilaf. Llenar el descansado y revuelto pilaf en el cuenco de forzar un poco en el pilaf, e invertirla en un plato llano.

Nota: El valor nutritivo de la perejil se encuentra en su tallo. 1 oz de perejil todos los días, es suficiente para sus actividades diarias y un vitaminas C necesidad.