



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

El aceite de oliva pilaf con caupí

Zeytinyağlı Börülceli Pilav



1+1/2 vaso de arroz
250 gramos caupí
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
5 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
2+1/2 - 3 de agua

- # Limpie el cowpeas y lavarlos, y el tramo en alrededor de 1 pulgada de espesor y colocarlos en el bote. Añadir agua sobre él, hasta que el agua cubre el cowpeas. Cubra la tapa de la olla y cocinar a fuego medio hasta que el cowpeas suavizar.
- # A continuación, escurrir el cowpeas y conseguir su agua con el fin de utilizar para pilaf.
- # Ponga el aceite de oliva y cebolla finamente picado en una olla, asado, a fuego medio hasta que la cebolla seca parece sin quemarse.
- # Añadir el arroz, que se lava demasiado el agua y no descansó en el agua, y finamente rebanados dientes de ajo en la mezcla. Asar estos ingredientes durante unos 5 minutos.
- # Añadir el drenado cowpeas, asado y la mezcla durante unos minutos más.
- # A continuación, añadir sal y 2 +1/2 - 3 vaso de agua, lo que le hierve cowpeas en él. (Si el agua es inferior a la medida determinada puede añadir agua para el ajuste.)
- # Cocine el pilaf más bajo fuego medio durante 20 minutos. Cúbralo con una toalla de papel y de descanso que durante 1 hora.
- # Servir el calor o el frío.

Nota: Se recomienda refrigerar el Aceite de Oliva pilaf con cowpeas la noche a la mañana para un mejor sabor.