



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

Mármol pilaf

Mozaik Pilav



2 vaso de arroz
1/3 vaso de Orzo
1 zanahoria grande
4 cebollas pequeñas Verde
3 cucharadas de garbanzos cocidos
1/2 vaso de aceite de girasol
4+1/2 vaso de agua o caldo
1+1/2 cucharadita de sal

- # En primer lugar, cortar la zanahoria en unos pedazos, ponerlos en una olla pequeña, agregue 1/3 vaso de agua sobre él, cubierta por la tapa, y cocine hasta que ablanda.
- # A continuación, enfriar la zanahoria hervida piezas, dice. Slice sólo las partes verdes de las cebollas verdes finamente.
- # Ponga aceite de girasol en el bote y lo hacen en caliente. A continuación, añada la zanahoria y la cebolla verde en ella. Ase hasta que el color verde de la cebolla un poco los cambios.
- # Retire la zanahoria y la cebolla verde del aceite de drenaje de su aceite extra. Añadir Orzo en el petróleo, que le frito la zanahoria y la cebolla verde en el mismo, revuelva.
- # Cuando el color de la Orzo se convierte en amarillo, añadir los garbanzos cocidos y fritos de zanahoria y cebolla verde, sofría por un tiempo.
- # Añadir el arroz, lo que no descansó en el agua, pero se lava con agua fría durante un par de veces y, a continuación, drenaje, en la mezcla, que asado a fuego medio durante unos 2 - 3 minutos.
- # Añadir la sal, el agua o caldo en la mezcla, cubierta por la tapa. En primer lugar, cocinar a fuego medio, luego cocinar más a fuego lento unos 20 - 22 minutos.
- # Después de apagar la estufa, coloque una toalla de papel entre la olla y su tapa, el resto pilaf durante media hora como mínimo.
- # Al final del tiempo de reposo, agitar suavemente el pilaf sin maceración. Sirva como desee.

Nota: 1 cucharada de pasta de tomate se puede añadir en mármol también pilaf.