



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

Pilaf con Espinaca

Ispanaklı Pilav



2 vaso de arroz
1 cebolla pequeña
1 pequeño manojo de espinacas
1/3 vaso de aceite vegetal
1 cucharadita de pasta de tomate
1 cucharadita de sal
3+1/2 vaso de agua o caldo

- # Ponga el aceite vegetal en una olla y dejar caliente. Añadir la cebolla finamente en rodajas y la sal en ella. Ase hasta que la cebolla rebanadas de perder sus formas y convertirse en pequeños.
- # Añadir el arroz, lo que no descansó en el agua, sino lavarse con agua demasiado, asado por 5 minutos.
- # A continuación, añada agua o caldo en el mismo. Cubra la tapa de la olla. En primer lugar, cocinar a lo largo de calor de alto por 5 minutos, luego cocinar a lo largo de fuego lento durante 15 minutos, en total 20 minutos.
- # Coloque una toalla de papel entre la olla y su tapa, y el resto por media hora.
- # Mientras tanto, poner 2 cucharadas de aceite vegetal y la espinaca que se lava y finamente rebanados, remover y cubrir la tapa de la olla. Cook a lo largo de fuego lento durante 20 - 25 minutos, retírela de la estufa.
- # Divida la pilaf descansado en 3 piezas. Añadir la espinaca cocida en la primera parte del pilaf, remover suavemente. Añadir la pasta de tomate que se mezcla con 4 cucharadas de agua, en la segunda parte del pilaf, revuelva. No añada nada en la tercera parte del pilaf.
- # Wet una bandeja o un molde de pastel. En primer lugar poner el pilaf con espinacas en el molde de forzar un poco en él para darle forma con firmeza. Luego se agrega el pilaf que no esté mezclada con cualquier cosa, y luego añadir el pilaf que se mezcla con pasta de tomate, forzando un poco sobre él.
- # Hornee el pilaf con su molde en el horno, que es calentada a una temperatura de 180 C, por alrededor de 10 minutos. Invertirla en un servicio de placa plana.

Nota: Una pequeña zanahoria también pueden añadirse en el pilaf, como el tercer color.