



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

---

## Chino pilaf

Çin Pilavı



2 vaso de arroz  
1/2 vaso de aceite de oliva o aceite de soja  
2 pimientos rojos grandes  
4 pimientos grandes plátanos  
6 cebollas verdes  
3 cebollas medianas  
1 zanahoria grande  
250 gramos de pechuga de pollo  
2 cucharaditas de sal  
1 cucharadita de pimienta negro  
1 cucharadita de curry o comino  
4 vaso de agua

# Lave el arroz con demasiada agua sin descanso en el agua, desagüe.

# Ponga 1/3 cucharadita de aceite de oliva en una olla y dejar caliente a fuego mediano, añada el arroz escurrido en el mismo. Asar el arroz hasta que se endurece, añadir el agua. En primer lugar, cocinar a fuego medio, cocinar fuego lento durante unos 20 minutos.

# Cubra un documento sobre el cocido pilaf, el descanso durante 30 minutos. Después de que la agitación de un tenedor, cubrir la tapa de la olla. Lugar en la capa más baja de la nevera y que refrigerar la noche a la mañana.

# El día después, ponga 1/6 vaso de aceite de oliva en la sartén y vog hacen en caliente. A continuación, añadir cubitos de pechuga de pollo en el sartén.

# Precook los cubitos de pechuga de pollo y, a continuación, añadir la zanahoria, que es como los partidos en rodajas, y añadir la cebolla picada en la mezcla.

# Cuando la cebolla se vuelve a cocido, agregar la cebolla picada densamente. 5 minutos más tarde añadir pimiento rojo cortado en lonchas. Después de 5 minutos más añadir plátano en rodajas y pimientos asados.

# Cuando todos los ingredientes a su vez cocidas, agregar el pilaf preparado en la mezcla, añadir sal, pimienta y negro también curry. Cocine hasta que el pilaf se convierte en calor. Servir en cuencos pequeños.

**Nota:** Vog es una sartén profunda y, en general, utilizados en los países asiáticos. Su diámetro es de aproximadamente 15 pulgadas.