



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

Riz Aux Choux

Lahanalı Pilav



2 tasses de riz
1,5 tasses de chou haché finement
1 carotte de taille moyenne
3 oignons moyens
1 cuillère à café de curry ou de cumin
½ tasse d'huile végétale de
3 tasses d'eau ou de bouillon
1,5 cuillère à café de sel

Mouillez le riz dans l'eau chaude et salée. Laissez comme ça, le temps de préparation des autres manipulations.

Hachez finement les choux, râpez les carottes, puis coupez finement les oignons frais.

Mettez de l'huile dans une casserole, quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez du curry ou du cumin, puis laissez cuire jusqu'à que la couleur sort dans l'huile.

Rajoutez les choux, les carottes et les oignons tous ensemble. Mélangez à haute température jusqu'à que les choux absorbent sont liquide.

Rajoutez le riz puis laissez cuire à moyenne température pendant 3-4 minutes.

Rajoutez du sel, et 3 tasses de bouillon de bœuf froid, ou de l'eau.

Laissez cuire à moyenne température pendant 10 minutes puis à basse température pendant 10 minutes.

Placez une serviette absorbante entre le couvercle et la casserole et laissez reposer au moins ½ heure.

Servez chaud.

N-B: Vous pouvez préparez ce riz avec du soja au lieu de chou.