



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Riso Triglia di Fango

Barbunyalı Pilav



Un bicchiere di triglia  
Due bicchieri di riso  
Una cipolla  
Una carota  
1,5 bicchierini olio di girasole  
1,5 cucchiaino di sale  
3,5 bicchieri d'acqua

- # Le triglie si bagnano dalla sera il giorno dopo si bolliscono finché diventano morbide.
- # Le cipolle tagliata infine si buttano nell'olio caldo alla sopra si pizzica sale e si arrossiscono finché le cipolle diventano trasparenti.
- # Alla sopra si aggiunge riso filtrato e si arrossisce finché diventano trasparenti.
- # Poi si aggiunge la carota grattugiata e si miscelano per qualche volta.
- # Ultimamente si aggiunge la triglia e pizzica sale si miscela e si coperta il coperchio di pentola.
- # Quando arriva al momento di svolgimento il fuoco si regola al basso e si cucina ancora per 10 o 12 minuti.
- # Fra pentola il coperchio si mette una carta così si lascia riposare circa per mezz'oretta.
- # Dopo del tempo si miscelano il riso poi si riempi scono nelle tazze bagnate e poi si inventano nel piatto da servire.

**Nota:** Se servirsi al tavolo, prima si mette nella tazza bagnata poi sul piatto da servire si inverte.