



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

---

## Pilaf con Carne

Etlî Pilav



2 bicchieri di riso  
Mezzo bicchiere olio vegetale  
1 bicchiere di ceci bolliti  
500 gr. carne di agnello tagliati dadi  
2 pepe verdi  
1 cipolla secca grossa  
2 cucchiaini di sale

- # Le cipolle tagliate si bolliscono con la carne nella ciotola a pressione con 5 bicchiere d'acque per 20 minuti.
- # Per la preparazione di pilaf nella ciotola si mette olio e dopo riscaldato si aggiunge il riso lavato e filtrato dall'acqua.
- # Si arrossiscono ma non tanto.
- # Dopo che cambiati i colori riso sopra si aggiunge la l'iquido di carne e si aggiunge un pò di sale.
- # Prima sul fuoco alto e poi si sul fuoco basso si cucinano per 20 minutui.
- # Prima di lasciare a riposarsi si aggiungono ceci bollite e carne bollite nel riso e si miscelano e poi si lasciano a riposare per 30 minutui.
- # Durante il riposamento sopra della ciotola si inserisce una carta pulita.
- # Dopo aversi risposato si può mischiarsi.

**Nota:** Per aversi riso buono, si devono lavarsi bene riso finchè vanno via l'amido.