



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

---

## Pilaf con Acciughe

Hamsili Pilav



Mezzo kg. d'acciughe  
2 bicchieri di riso  
1 bicchierino olio vegetale  
1 cucchiaino di pinoli  
1 cucchiaino uva d'ucello  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino pepenero  
3 bicchieri l'acque o brodi

- # Riso si fa aspettare per mezz'ora nell'acqua salata.
- # In una pentola si arrossiscono separatamente pinoli e uva d'ucello, e si filtrano dall'olio e si prendono in un'altra piattina.
- # 1 bicchiere d'olio si mette in una ciotola e sopra si aggiunge riso lavato e filtrato dall'acqua.
- # Riso si arrossisce finché cambiano diventano trasparenza, sopra si aggiungono 3 bicchieri d'acque, prima sul fuoco medio poi sul fuoco basso si cucina per 17 - 20 minuti poi si aggiungono uva e pinelli.
- # Dopo che cucinato pilaf si inserisce tra coperchio e ciotola tovagliolo di carta e si lascia a riposare per 20 minuti.
- # Un vassoio a la resistenza per il calore di forno si olio e poi si inseriscono strettamente le acciughe pulite.
- # Sopra delle acciughe si mette pilaf riposato.
- # Sopra del pilaf si rimettono quelle acciughe che rimaste.
- # Si cucinano nel forno riscaldato a 190 gradi finché s'arrossiscono le acciughe.
- # Si servirsi a caldo.

**Nota:** Pilaf con hamsi è un piatto preferito della zona di Marnero.