



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

Pilaf di Yarma (speciale di grano rotto)

Yarma Pilavi



1 bicchiere di yarma d'asciure
1 cipolla media
2 spicchi d'aglio
Mezzo cucchiaino salsa di pepe
8 cucchiaini di olio vegetale
1,5 cucchiaini di sale

Yarma si bagna dalla sera prima, il giorno dopo si bolisce nell'acqua. e poi si filtra dall'acqua.
Olio vegetale si mette nella pentola, dopo aver riscaldato si aggiungono le cipolle ed aglio tagliato finemente.
dopo aver arrossito le cipolle si aggiungono le pep pulite dai semi , salsa di pepe e sale.
Dopo aver cambiato i colori delle pepe si aggiunge la yarma e si mescolano. Si coperta il coperchio della pentola, si cucinano per 10 minuti sul fuoco basso.
Si porta al tavolo in caldo.

Nota: Si occorre di bollirsi un pò di più di yarma.