



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı 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 bolle 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 pep 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.