



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

---

## Pilaf con Lenticchie

Yeşil Mercimekli Pilav



2 bicchieri di riso  
1, bicchieri di lenticchie  
1,5 cucchiaini di burro  
4 cucchiari di olio vegetale  
3 bicchieri l'acqua o brodo  
1 cucchiaino di sale

# Lenticchie si puliscono e si lavano una notte prima , sopra si aggiunge 2 bicchieri d'acqua pulita. Il giorno dopo si bollisce bene sul fuoco basso finchè va via tutta l'acqua.

# Riso si fa aspettare nell'acqua salata per mezz'ora , poi si lava bene con l'acqua fredda finchè va via tutto amido.

# Burro e olio vegetale si mett enella pentola. Dopo aver riscaldato olio si aggiunge riso. E si arrossisce finchè riso si diventa chiaro.

# Sopra si aggiunge lenticchie bollite. Si arrossisce ancora per qualche minuti. Si aggiungono sale e brodo.

# Si coperta il coperchio e dopo nel momento di bollimento il fuoco trasforma a basso e si continua a cucinare per 15 minuti.

# Tra pentola e coperchio si mette la carta e si lascia riposare per mezz'ora. e si mescola bene pilaf senza rompere riso. Si servirsi.

**Nota:** Lenticchie avra vitamine A, B, C e ferro . La quantità di ferro è uguale d'uova. Ricco anche dalla proteine . 100 gr. di lenticchie occorre 24,7 gr. di proteine.