



Pilaf con Lenticchie

Yeşil Mercimekli Pilav



2 bicchieri di riso
1, bicchieri di lenticchie
1,5 cucchiaini di burro
4 cucchiai 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 risldato olio si aggiunge riso. E si arossisce finchè riso si diventa chiaro.

Sopra si aggiunge lenticchie bollite. Si arossisce 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 lasciaa 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.