



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

---

## Lozaz Pilaf

Lolazlı Pilav



1 bicchiere di bulgur per pilaf  
250 gr. fagiolone  
Mezzo cucchiaino salsa di pomodoro  
1 cucchiaino di sale  
1 cipolla secca  
6 cucchiaini di olio vegetale  
2 bicchieri d'acqua

- # Fagiolone si pulisce bene e si tagliano dimensione di 2 dita. si mettono in un pentola e sopra si aggiungono 2 bicchieri d'acqua, si bolliscono per 15 minuti coperto.
- # Senza svuotare l'acqua di bollimento si aggiungono bulgur , salsa e mezzo cucchiaino di sale. Si cucina per 15 minuti sul fuoco mezzo medio.
- # In questo momento sulla padella si mette olio di girasole, Si aggiungono dopo aver riscaldati cipolla tagliata finemente e mezzo cucchiaino di sale . Si arrossiscono finchè le dimensioni delle cipolle si diminuiscono.
- # La cipolla arrossita si aggiunge sopra del pilaf e si mescolano con attenzione.
- # Poi si lascia a riposare pentola chiusa per 15 - 20 minuti.
- # Si servirsi in caldo.

**Nota:** Questa ricetta è riservata della zona di gaziantep . in questa zona la fava si chiama lolaz.