



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

Firik Pilaf

Firikli Pilav



2 bicchieri di firik
1 bicchiere bulgur per pilaf
1 bicchiere di ceci
250 gr. carne tagliata in cubo di vitello
1,5 bicchierini olio di oliva
1 cucchiaino salsa di pomodoro
Mezzo cucchiaino salsa di pepe
1 cucchiaino di di pepenero
1,5 cucchiaini di sale
3,5 bicchieri di brodo

Primamente ceci si puliscono e si lavano da una notte prima . Il giorno dopo si bolisce insieme con l'acqua di bagnimento.

Poi sopra di carne si aggiunge l'acqua che supera per un dito. Poi si bolisce in pentola a pressione.

Poi la carne bollita si filtra . Poi nell'acqua di bollimento si aggiungono 3,5 bicchiere d'acqua e si bolliscono in un'altra pentola.

Sopra si aggiungono salsa di pomodoro, salsa di pepe, sale, pepnero e ceci bolliti e firik lavati bolliti . Poi si copre il coperchio di pentola. poi si inserisce sul fuoco basso e si cucina per 20 minuti .

In questo momento la carne bollita si arrossisce nel olio di oliva finchè diventano bene rosse.

Poi la carne si aggiunge nel pilaf dopo del tempo di cucinamento ancora sul fuoco , si mescolano bene . Si cucinano ancora per 2 - 3 minuti . poi si lascia a riposare per 15 - 20 minuti . Si servirsi in caldo.

Nota: Firik è un bulgur riservato della zona di Gaziantep. Se non si riesce trovare firikil pilaf si può preparare con bulgur normale.