



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

Pilaf con Semiz

Semizli Pilav



2 bicchieri bulgur di pilaf
2 bicchieri di semizotu pulita
2 bicchieri di yogurt
1 pomodoro
5 cipolle fresche
2 spicchi di aglio
8 - 10 rami di prezzemolo
6 cucchiaini di olio vegetale
2,5 bicchieri d'acqua
1,5 cucchiaini di sale
Mezzo cucchiaino di peperone

Olio vegetale si mette nella pentola, dopo aver riscaldato si aggiungono gli aglio pestati e si fanno girare per qualche volta.

Sopra si aggiunge bulgur lavato, e si arrossiscono finché si diventano un po' duri.

Poi sopra del bulgur si aggiungono 2 bicchieri d'acqua e subito dopo yogurt miscelato con l'acqua.

Poi si copre il coperchio di pentola e si cucinano sul fuoco basso per 20 minuti.

In questo momento si pestano finemente semizotu, prezzemolo, e cipolle fresche. Poi si sbuciano i pomodori e si tagliano com'è grandezza di dado.

Nel pilaf cucinato si aggiungono sale, peperone, e gli altri materiali preparati, si mescolano, poi si chiude il coperchio di pentola e si cucina ancora per 5 minuti sul fuoco basso.

Si servono dopo aver riposato per mezz'ora.

Nota: Questo pilaf è una ricetta piacevole della zona di Kastamonu.