



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 come 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.