



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

---

## Pilaf di Prato

Tavuklu Kır Pilavi



1 pollo piccolo  
2 bicchierini di riso  
2 cipolle piccole secche  
1 bicchierino olio di girasole  
Mezzo cucchiaino di olio vegetale  
1 bicchiere grattugiato di pomodoro  
2 bicchieri di brodo di pollo  
Mezzo cucchiaino di peperone  
1 cucchiaino di sale

- # Pollo intero si divide in pezzi. poi si prendono nella pentola. poi sopra si aggiunge l'acqua e sale , si cucina finchè si ammorbidisce.
- # In questo momento riso si bagna bene nell'acqua salata per 45 minuti .
- # Poi pollo bollito si filtra bene . E il riso si lava bene con l'acqua fredda finchè va via tutto amido.
- # Nella pentola si mettono burro e olio vegetale. sopra si aggiungono la cipolla tagliata e sale. Si arrossiscono finchè la cipolla si arrossisce e si diventano piccole.
- # Nella cipolla si aggiungono peperone e pomodoro grattugiato. e si cucina finchè il pomodoro arriva al momento di bollimento.
- # Sopra si mette carne di pollo bollita. Si cucina per 5 minuti senza mescolare coperchio di pentola è chiuso.
- # Poi si mette il riso sopra di carne e poi si aggiunge l'acqua calda.
- # Si copre il coperchio di pentola e si cucina prima sul fuoco medio per 5 minuti poi si cucina sul fuoco medio per 15 minuti in totale si cucina per 20 minuti e poi tra pentola e il coperchio si mette la carta e si lascia riposare .
- # Dopo aver riposato si serve con mescolare senza rompere riso.

**Nota:** Si occorre di usare pollo intero perchè ogni pezzo di pollo avrà un altro gusto diverso.