



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

Pilaf con Cavolfiore

Karnabaharlı Pilav



2 bicchieri di riso
2 tazze medie di cavolfiori puliti
1 cipolla media
3 spicchi di aglio
2 pepe italiane
5 cucchiaini olio d'oliva
3 bicchieri brodo o l'acqua
1,5 cucchiaini di sale
1 cucchiaino pepe rosso dolce
Mezzo cucchiaino di pepenero

- # Primamente riso si lava bene e poi si mette nell'acqua salata per mezz'oretta.
- # Poi nella pentola si mette olio d'oliva, dopo aver riscaldato sul fuoco medio si aggiungono cipolla macinata finemente ed aglio. Si arrossiscono finchè la cipolla si diventa trasparente.
- # Poi si aggiungono cavolfiori tagliata finemente e pepe fettati com'è fiammifero.
- # La miscelata si fa girare per qualche volta, sopra si aggiungono 3 bicchieri di brodi o l'acqua insieme con peperosso polverato e si cucinano insieme per 10 minuti.
- # Dopo del tempo si aggiunge il riso lavato insieme con sale.
- # Poi si coperta il coperchio di pentola prima sul fuoco medio per 5 minuti e poi sul fuoco basso oper 15 minuti in totatle per 20 minuti si cucina .
- # Per riposare il riso tra coperchio e pentola si mette asciugamano di carta. S'aspetta così per mezz'oretta.
- # Si fa mescolare subito prima di servire e poi si porta al tavolo in caldo.

Nota: Questo pilaf si può prepararsi con usare broccoli la stessa quantità.