



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

Pilaf con Carciofo

Enginarlı Pilav



2 grossi carciofi
2 bicchieri di riso
1 bicchierino olio d'olive
1 cipolla secca
2 cucchiaini di sale
7 -8 rami di aneto
5 bicchieri d'acqua

- # I carciofi si sbuciano. Si puliscono bene nelle parti paglie interno. Poi si sfrega con limone per farsi diventare lo scuro.
- # Cipoll asecca si taglia per cibo. Si arrossisce nel olio d'oliva finchè diventa gialla.
- # Sopra si aggiungono i pezzi di carciofi tagliati. Dopo mescolato per qualche volta si aggiungono 5 bicchieri d'acqua.
- # In questo momento riso si lava e poi si fa aspettare nell'acqua salata per mezz'oretta.
- # Poi nela miscelata di carciofo si aggiunge riso.
- # Poi il fuoco si trasforma nel modo basso e si cucinano per 20 minuti.
- # Dopo del tempo tra pentola e coperchio si mette asciugamano carta e si lascia riposare per mezz'oretta.
- # Nel pilaf riposato si aggiunge aneto macinato , si mescola lentamente , si aspetta per un'pò.
- # Si porta al tavolo in freddo.

Nota: Carciofo è guarigione per fegato.