



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

---

## Pilaf con Pisello

Bezelyeli Pilav



2 bicchieri di riso  
1 bicchiere scatola di pisello  
1 mazzetto di prezzemolo  
1,5 bicchierini di olio vegetale  
3 bicchieri l'acqua o brodo

- # Riso pulito si mette nell'acqua calda , dopo aver fredda l'acqua si lavano e si filtrano.
- # Olio vegetale si mette nella pentola, dopo aver riscaldato sul fuoco medio si aggiunge prezzemolo macinato.
- # Prezzemolo si arrosisce finchè si perde per un'pò il colore.
- # Poi si aggiungono sale e riso, così si arrosiscono circa per 8 - 10 minuti.
- # Sopra si aggiunge scatola di piselli filtrati. Poi si chiude il coperchio di pentola.
- # L'ultimamente si aggiunge l'acqua o brodo e si coperta il coperchio di pentola.
- # Pilaf si cucina per 5 minuti sul fuoco medio e poi si cucina per per 15 minuti sull fuoco basso in totale si cucina per 20 minuti.
- # Tra coperchio e la pentola si mette la carta e poi si lascia riposare per 25 - 30 minuti.
- # Nel momento da servire la tazza si bagna per un'pò. Dopo si mette dal pilaf nella tazza bagnata con schiacciare leggermente e poi la tazza si inverte nel piatto da servire.

**Nota:** La parte proteinata di prezzemolo è il ramo. Mangiare 30 gr. di prezzemolo al giorno insieme con ramo, si aumenta delle vitamine A e C del corpo.