



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

---

## Pilaf con Cavolo

Lahanalı Pilav



2 bicchieri di riso  
1,5 bicchieri di cavolo macinata finemente  
1 carota  
3 cipolle fresche  
1 cucchiaino di cumino  
Mezzo bicchiere di olio vegtale  
3 bicchieri d'acqua o brodo  
1,5 cucchiaini di sale

- # Riso si bagna nell'acqua calda salata . Si rimane durante gli altri materiali si preparano.
- # Cavolo si macina dimensione di fiammifero. Carote si grattugia, le cipolle si tagliano finemente.
- # Olio vegetale si mette nella pentola, dopo aver riscaldato si aggiunge cumino. Si arrossisce finchè il colore esce nell'olio.
- # Sopra si aggiungono carote , cavolo e cipolle fresche insieme , si mescolano sempre finchè cavolo si succhia liquido se stesso.
- # Poi si aggiunge riso dopo aver aspettato nell'acqua. , si arrossisce sul fuoco medio per 3 - 4 inuti.
- # Sopra della miscelta si pizzica la sale. si aggiungono 3 bicchieri brodo oppure acqua.
- # Poi si coperta il coperchio e si cucina prima sul fuoco medio per dieci minuti e poi sul fuoco basso per 10 minuti in totale siu cucina per 20 minuti.
- # Poi tra coperchio e pentola si mette la carta e si lascia ariposare minumo per mezz'oretta.
- # Si servirsi in caldo.

**Nota:** Questo pilaf si può prepararsi per il posto di cavolo anche germoglio di fagioli.