



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

Pilaf con Melanzana in Forno

Fırında Patlıcanlı Pilav



2 bicchieri di riso
250 gr. carne tagliata in dado
2 melanzana in medio
1 cipolla in media
10 cucchiari di olio vegetale
1,5 bicchieri grattugiato di pomodoro
1,5 bicchieri di brodo
1,5 cucchiaini di sale
Mezzo cucchiaino di pepenero

- # Riso si lava nell'acqua fresca, poi si fa passare per mezz'oretta dall'acqua fredda. Le melanzane si sbuccia e si fanno aspettare nell'acqua salata per mezz'oretta e poi si filtrano e si tagliano in modo di dado. poi si arrossisce nell'olio e poi si fanno uscire sulla carta .
- # Olio vegetale si mette nella pentola, dopo aver riscaldato si aggiunge la cipolla tagliata finemente.
- # Poi si aggiungono le carne , e dopo aver cucinato si aggiunge riso, Si arrossiscono finchè riso si diventa duro.
- # Poi la miscelata preparata si mette in un vassoio di forno a pressione. in una tazza profonda si mescolano sale, pepenero, pomodoro grattugiato. E si mette sopra della miscelata nel vassoio.
- # Sopra del vassoio si coperta con foglio alluminio oppure con la carta oliata. Si inserisce nel forno riscaldato a 210 gradi .
- # Circa mezz'oretta si leva dal forno si controlla se cucinata o no se non è cucinata allora si inserisce di nuovo nel forno. E si cucina ancora per 5 - 10 minuti.
- # Poi foglio alluminio si apre dopo mezz'oretta . Si mescola attentamente e si servirsi.
- # Si servirsi in caldo.

Nota: In questa ricetta se volendo si può aggiungere 1 bicchiere di ceci sciolto.