



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

Pilaf di Fagiolone con Olio d'oliva

Zeytinyağlı Börülceli Pilav



1,5 bicchieri di riso
250 gr. di fagiolone
1 cipolla in media
2 spicchi di aglio
5 cucchiaini olio d'oliva
1 cucchiaino di sale
2,5 - 3 bicchieri d'acqua

- # Fagiolone si puliscono e si lavano poi si tagliano di dimensione di 1,5 - 2 dito e poi si mettono in una ciotola . Si riempisce con l'acqua finché si coperta. Si cucinano sul fuoco medio finché fagiolini si ammorbidono.
- # Poi i fagiolini si fanno uscire nel filtro e l'acqua di fagiolini si mette ad una parte per usare bollimento di pilaf.
- # nella pentola cipolla si arrossisce con olio di oliva finché diventano trasparente.
- # Sopra si aggiungono riso lavato ed aglio , si arrossiscono tutti gli materiali insieme circa per 5 minuti.
- # Sopra si aggiungono fagiolini , e si arrossiscono per qualche minuti.
- # Poi si aggiungono sale e l'acqua 2,5 - 3 bicchieri d'acqua di bollimento di fagiolone. (se viene poco l'acqua di bollimento si può aggiungere l'acqua extra)
- # Pilaf si cucina sul fuoco medio circa per 20 minuti . Sopra si coperta asciugamano carta . Si lascia a riposare per 1 oretta.
- # Si porta al tavolo fresco o freddo.

Nota: Se si aspetta una notte intera nello frigo il gusto sarà delizioso.