



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

Pilaf con Spinaci

Ispanaklı Pilav



2 bicchieri di riso
1 cipolla piccola
1 mazzetto di spinaci
1 bicchierino di olio vegetale
1 cucchiaino di salsa di pomodoro
1 cucchiaino di sale
3,5 bicchieri d'acqua o brodo

Olio vegetale si mette nella pentola, dopo aver riscaldato si aggiungono le cipolle tagliate finemente, si arrossiscono finché le cipolle diventano piccole e si cambiano il colore.

Sopra si aggiunge riso aspettato nell'acqua calda e lavato filtrato, si arrossisce insieme per 5 minuti.

Poi si aggiunge l'acqua o brodo. Poi si mette sul fuoco e si cucina per 5 minuti sul fuoco basso e 15 minuti sul fuoco medio in totale si cucina per 20 minuti.

E dopo del tempo tra coperchio e pentola si mette la carta e si lascia riposare per mezz'ora.

In un'altra pentola si mettono spinaci e 2 cucchiaini di olio vegetale e si mette sul fuoco basso e si cucina circa per 20 - 25 minuti. E poi si toglie dal fuoco.

Pilaf riposato si divide in 3 parti e nella prima parte si mette il spinaci cucinati. Nella seconda parte si mette mezzo tazza di caffè salsa acquosa con l'acqua, si mescola e terza parte di pilaf non si aggiunge nulla.

Si bagna lo stampo di torta oppure un vassoio piccolo, prima si mette spinaci con pilaf, sopra si aggiunge pilaf e sopra si aggiunge pilaf con salsa e si schiaccia leggermente.

Poi insieme si mette nel forno riscaldato a 180 gradi e si cucina circa per 10 - 15 minuti. Poi si inverte sul piatto da servire.

Nota: Nel pilaf si può aggiungere la carota arrossita come terzo colore.