



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

---

## Pilaf di Tebriz

Tebriz Pilavi



1,5 bicchieri di riso  
100 gr. carne macinata di vitello  
250 gr. fagioli freschi  
4 cucchiaini olio di girasole  
1 cucchiaino di burro  
Mezzo cucchiaino salsa di pomodoro  
1 cucchiaino di sale  
Mezzo cucchiaino di peperone  
2 bicchieri l'acqua di bollimento fagioli  
1 bicchiere di brodo

# Le fagioli si levano e si puliscono bene, si tagliano lunghezza di 1 cm. e si bolliscono finchè si ammorbidiscono.  
# Poi si prende sul tavolo e si lascia frtescare.  
# Nella pentola da cucinare pilaf si mettono burro ed olio vegetale, dopo aver riscaldato si aggiunge la carne macinata, si mescola per sempre.  
# Sopra si mette salsa di pomodoro e sale. Si arrossiscono finchè si leva pudore di salsa.  
# In questo momento si lava riso bene con l'acqua fredda senza farsi aspettare nell'acqua e si filtra bene.  
# Si aggiunge nella miscelata di carne macinata e si arrossisce circa 5 - 6 minuti sul fuoco medio.  
# Sopra si aggiungono fagioli bolliti e peperone , si mescolano ancora per qualche volta.  
# L'ultimamente si aggiungono brodo e l'acqua bollimento di fagioli. Si coperta il coperchio di pentola prima sul fuoco medio e poi sul fuoco basso si cucinano per 20 minuti.  
# Dopo del tempo si spegne il fuoco tra coperchio e pentola si mette la carta e si lascia ariposare per mezz'oretta.  
# Dopo del tempo pilaf si mescola senza darsi fastidio al riso, si lascia riposare ancora per 10 minuti. Si mette nella tazza bagnata e poi si inverte sul piatto da servire e si porta al tavolo.

**Nota:** Pilaf di tebriz è una ricetta dalla cucina di Iran.