reteta-video.ro

Pilaf turcesc cu legume

Pilaful cu legume este un fel principal delicios si sanatos pentru cei care tin post sau pentru cei care doresc preparate vegetariene. Este insa si o garnitura pentru cei care iubesc combinatiile orezului cu legume.

INGREDIENTE PILAF TURCESC CU LEGUME
1 cana de orez, de preferinta cu bob lung, foarte bine spalat
4 cani de apa
1 ceapa curatata si spalata
2 morcovi curatati si spalati
2 ardei curatati de seminte si spalati
3-4 linguri de ulei
sare
piper proaspat macinat
o legatura de verdeata spalata

MOD DE PREPARARE PILAF TURCESC CU LEGUME
PASUL 1
Tocam marunt ceapa. Taiem morcovii in rondele fine sau ii radem pe razatoarea mare. Tocam marunt ardeii.
PASUL 2
Pregatim aragazul si o cratita in care punem uleiul la incalzit.
PASUL 3
Adaugam ceapa si calim timp de 2-3 minute, fara a o lasa sa se rumeneasca.
PASUL 4
Adaugam morcovii tocati (sau rasi), amestecam si calim timp de 1-2 minute.
PASUL 5
Adaugam ardeiul si calim toate legumele timp de 1 minut.
PASUL 6
Punem apa, cat sa acoperim legumele. Acoperim cratita cu un capac si lasam sa fiarba. Daca apa scade, dar legumele nu sunt fierte, mai adaugam cate putin.
PASUL 7
Cand legumele sunt fierte, punem orezul spalat. Adaugam restul de apa.
PASUL 8
Lasam sa fiarba acoperit timp de 15 minute. Amestecam doar cand apa a inceput sa scada.
PASUL 9
Lasam apa sa scada si orezul sa se umfle bine, amestecand constant.
PASUL 10
Punem sare si piper proaspat macinat. Gustam si inchidem aragazul.
PASUL 11
Tocam marunt verdeata.
PASUL 12
Presaram verdeata tocata deasupra pilafului si servim.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Pilaf Turcesc cu Legume.

POFTA BUNA!

SFATURI
In aceasta mancare putem adauga si alte legume, precum brocoli, porumb, ciuperci, dovlecei, ceapa verde, urzici sau fasole verde. Celelalte legume pot fi taiate, calite si lasate sa fiarba impreuna cu ceapa, inainte de a pune orezul.
Daca vrem sa obtinem un pilaf cu un gust delicios, inlocuim apa pe care o adaugam odata cu orezul, cu zeama in care am fiert legume sau carne.