

Freekeh Pilaf

Toplam 95 dk Hazırlama 20 dk · Pişirme 40 dk 6 kişilik Orta ~340 kcal Açılış 16/10

Freekeh pilaf, isli yeşil buğday tavuk suyu ve bademle kokulu bir Orta Doğu pilavıdır.

Malzemeler

- 2 su bardağı Freekeh
- 4 su bardağı Tavuk suyu
- 80 gr Badem
- 40 gr Tereyağı
- 1 tatlı kaşığı Tuz

Yapılış

1. Freekeh tanelerini bol suda yıkayın.
2. Tereyağı tencerede 2 dakika eritin.
3. Freekeh tanelerini tereyağında 5 dakika kavurun, is kokusu baskınlaşsın.
4. Sıcak tavuk suyunu ve tuzu tencereye ekleyin.
5. Pilav kısımlarında 35 dakika pişirin.
6. Tencereyi 10 dakika dinlendirip taneleri çatalla kabartın.

PÜF NOKTASI

Freekeh tanelerini bol suda yıkayın, tuz acılaşabilir.

SERVİS ÖNERİSİ

Yoğurt ve 1 zgar tavuk yanlarında servis edin.

Alerjenler

Gluten

Kuruyemiş

Süt