

Freekeh Pilaf

Toplam 60 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

Yapılış

- Bademleri kuru tavada hafif renk alana kadar 3 dakika çevirin.
- Tereyağı tencerede eritip freekehi 2 dakika kavurun.
- Tavuk suyunu ekleyip pilav kaynama noktasına getirin.
- Pilav kısıtında taneler yumuşayana kadar 20-25 dakika pişirin.
- Bademleri karıştırıp pilav 10 dakika dinlendirdikten sonra servis edin.

PÜF NOKTASI

Freekeh tanelerini bol suda yıkayıp toz acılabilebilir.

SERVIS ÖNERİSİ

Yoğurt ve kızarmış tavuk yanlarında servis edin.

Alerjenler

Gluten

Kuruyemiş

Süt