



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Turco recetas de cocina

Picante bulgur pilaf

Baharatlı Bulgur Pilavı



2 vaso de trigo agrietado, delgadas tipo
1/3 taza de aceite vegetal
2 cebollas medianas
2 cucharaditas de grosella
2 cucharaditas de sésamo
4 dientes de ajo
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de menta
4 vaso de agua
1+1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
1/4 cucharadita de pimienta negro

- # Ponga el aceite en la olla, cuando se calienta un poco añadir la cebolla, y asado, cuando la cebolla cocida se añade el ajo finamente rebanado.
- # Par-cocinar el ajo y agregar de Corinto y de sésamo.
- # Ase hasta que el color de la mezcla oscurece.
- # Añadir el trigo con fisuras en la mezcla, revuelva un par de veces y añadir todas las especias, revuelva.
- # Agregar agua y cocinar a fuego medio durante unos 17-20 minutos.
- # Coloque una toalla de papel entre la olla y su tapa, y el resto por 20 minutos.
- # Servir caliente o frío.

Nota: Puede servir este pilaf té a tiempo.