Bulgur pilaf con Berenjena

Patlıcanlı Bulgur Pilavı

2 vaso de bulgur, para pilaf
2 berenjenas medianas
1 cebolla grande
1/3 vaso de aceite de oliva
1 vaso de tomate finamente picado
3 vaso de agua
1 cucharadita de menta seca
1 cucharadita de sal

Pelar las berenjenas, cortar en gran tamaño de avellanas, el descanso en agua salada durante media hora. Luego colóquelo en un drainer.
Ponga el aceite de oliva en una olla y dejar caliente a fuego mediano. A continuación, añadir la cebolla finamente cortada y sal en ella, asado hasta que se convierte en transparente.
Añadir los tomates y berenjena en el mismo, sofría por un tiempo, añadir 3 vaso de agua caliente en ella. Cubra la tapa de la olla y cocinar a fuego medio durante unos 7 - 10 minutos.
A continuación, añada lavarse y bulgur escurrido y añadir la menta seca en ella, revuelva. Cubra la tapa de la olla, cocinar a lo largo de fuego lento durante 15 minutos.
Resto el bulgur pilaf con berenjenas durante unos 15 - 20 minutos.
Servir el calor.

Nota: Este pilaf podrán calentarse de freír las berenjenas también. Pero esta receta disminuye la proporción de grasa de la comida.