



## Bulgur pilaf con judías verdes

Fasulyeli Bulgur Pilavi



2 vaso de bulgur, para pilaf  
25 - 30 judías verdes  
1 cebolla grande  
1 pimiento rojo  
1 pimiento  
1 vaso de tomate rallado  
1/3 vaso de aceite de girasol  
2 + 1/2 vaso de agua  
1 cucharadita de pimienta roja triturada  
1 cucharadita de sal

- # Lave las judías verdes, eliminar las cadenas, corte en 1 pulgada de longitud. Poner estos trozos en la olla con la cebolla finamente en dados, agregar aceite de girasol y sal.
- # Después de asar la mezcla durante 10 minutos, añadir 1/3 vaso de agua caliente en ella. Covert la tapa, y cocine hasta que los trozos de judías verdes suavizar.
- # Luego se agrega el rojo cortado en dados y pimientos, sofría por un tiempo.
- # Añadir lavado y drenaje bulgur en ella, después de revolver la mezcla durante 1-2 minutos, añadir el tomate rallado, aplastado pimiento rojo y 2 +1/2 vaso de agua.
- # Cubra la tapa de la olla, cocinar a fuego mediano durante 20 minutos. El descanso que durante unos 20-25 minutos sin el descubrimiento de la tapa.
- # Servir caliente que.

**Nota:** Este pilaf puede ser cocinado con frijoles frescos caballo en lugar de judías verdes. Si va utilizar caballo frijoles, agregar 2 dientes de ajo.