



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

Bulgur pilaf con nuez

Cevizli Bulgur Pilavi



2 vaso de bulgur, para pilaf
1 cebolla mediana
1 vaso de nuez
2 dientes de ajo
1 cucharadita de pimienta pasta
1/2 vaso de aceite vegetal
3 + 1/2 vaso de agua

- # Dice la cebolla finamente, asado con 1/3 de aceite vegetal, hasta que se convierte en amarillo.
- # Añadir el ajo machacados, lavado bulgur, pimienta y pasta de sal en ella, asado la mezcla durante unos 5 minutos.
- # Por último añadir 3 + 1/2 vaso de agua, cubra la tapa y cocinar a fuego medio durante unos 17-20 minutos.
- # Si bien el descanso pilaf, asado densamente golpean con nueces en aceite restante durante unos 2-3 minutos.
- # Usted puede mezclar las nueces en el pilaf o puede espolvorear hacia el pilaf, mientras que actúa.

Nota: Nuez incluye los iones de plata, que nuestro cerebro necesita. Es especialmente ideal para los bebés, los ancianos y los que trabajan mentalmente.