



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتأبى لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## رز البرغل Bulgur Pilavi



١ كوب ماء برغل الأبر  
١ بصل جاف متوسط  
١ طماطم رقيق  
٢ فلفل حاد  
ملح  
٢ كوب ماء مياه أو م

- # يشوي البصل المقطوع مع الزيت حتى تصيح رمادي
- # يضاف فلفل المقطوع الرقيق ويشوي حتى تموت المفلفل ويطبخ ٥ دقائق
- # ويضاف في هذا الخلط البرغل ويخلط عدة مرات
- # يضاف ٢ كوب ماء ويطبخ أولاً في الحرارة العالية ثم بعد بدأ الغليان في الحرارة المنخفضة ٢٠ دقائق
- # بعد انتهاء هذا المدة يؤخذ من المحجر وبتبقى فترة بإغلاقها مع القماس أو ورق

ملاحظة : يمكن وضع ١ ملعقة حلو معجون طماطم بدلا من طماطم