



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

رز البرغل حار Baharatlı Bulgur Pilavı



٢ كوب ماء بلغر نجف
١ كوب شاي زيت
٢ عدد بصل جاف م
٢ ملعقة حلو طير ع
٢ ملعقة حلو سوس
٢ ملعقة شاي زعتر
٢ ملعقة شاي نعناع
٤ كوب ماء من مياه
٥.١ ملعقة حلو ملح
١ ملعقة شاي فلفل
نصف ملعقة شاي ف

- # يوضع زيت في القدر يضاف البصل بعدما يحمر وبشوي البصل بعد طبخ يضاف ثوم المقطوع الرقيق
- # بعد طبخ الثوم نصف توضع طير عنب وسمسم
- # وبشوي حتى ينخن لون الخلط
- # يضاف البرغل الرقيق في هذا الخلط بعد قلبها عدة مرات يضاف كل توابل وتخلط
- # تضاف ماء ساخن وتطبخ في الحرارة المتوسطة ٢٠ - ١٧ دقائق
- # يوضع ورق بين القدر والغطاء ويتبقى ٢٠ دقائق
- # تقدم للخدمة ساخنة أو دافئة

ملاحظة : هذا الأرز مثل قسر يمكن تقديم باكرام في ساعة الثاني