



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

Bulgur pilaf

Bulgur Pilavi



1 vaso de bulgur, para pilaf
1 cebolla mediana
1 tomate grande
2 pimientos verdes largos
Sal
2 vaso de agua o caldo

- # Dice la cebolla, y asado con aceite hasta que se convierte en rosa.
- # Añadir el pimiento cortado en lonchas finas, asado hasta que el color de los pimientos cambios.
- # Añadir el tomate rallado y sal, por último, y cocine a fuego medio durante unos 5 minutos.
- # Añadir el bulgur en esta mezcla y remover un par de veces.
- # Agregar 2 vaso de agua, cocinar más alto de calor en un primer momento, cuando empieza a hervir su vez el calor a bajo y cocine por 20 minutos.
- # Retire la olla de la estufa al final de los tiempos, cubrir con una tela o papel y el resto por un tiempo.

Nota: Puede agregar 1 cucharadita de pasta de tomate en lugar de tomate.