



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 Garbanzos

Nohutlu Bulgur Pilavi



2 vaso de bulgur
3 vaso de agua
1 cucharada de pasta de tomate
3 dientes de ajo
1 taza de garbanzos cocidos
3 pimientos verdes largo
1/3 vaso de aceite vegetal
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Limpie el bulgur, lavar, y añadir agua para cubrir eso, y que el resto durante 15 minutos.
- # Ponga la mitad del aceite en la olla, añadir la pasta de tomate, derrita la pasta de tomate a fuego medio, añada el lavado y escurrido, asado de unos minutos, añadir el agua y cubierta en la tapa.
- # Si bien la cocina bulgur, poner el aceite restante en una olla, el asado en rodajas finamente los pimientos a fuego medio durante un tiempo, y añadir el ajo finamente cortado en lonchas, añadir los garbanzos cocidos, espolvorear sal y pimienta negro todo, eliminar de la estufa.
- # Cocine la comida más alto de calor al principio, luego gire a la baja o el calor y cocinar durante 15 minutos más y retirar de la estufa.
- # El agua: un tazón pequeño. Ponte algo de bulgur y algunos mezcla de garbanzos de forzar en ellos.
- # Repita esta acción hasta que la totalidad de los ingredientes finales.
- # Invertir en un apartamento de servicio, mientras que la placa que actúa.

Nota: Puede agregar el tomate rallado en lugar de pasta de tomate. Usted debe cambiar la medición del agua en ese caso.