



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 almendras

Bademli Bulgur Pilavı



2+1/2 vaso de bulgur, para pilaf  
1 vaso de garbanzo  
1/3 vaso de lentejas rojas  
2 pimientos del banano  
4 cebollas verdes  
1 cebolla mediana  
7 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharadita de pimienta roja triturada  
4 + 1/2 vaso de caldo  
2 cucharaditas de sal

Por la parte superior;  
1/3 vaso de almendras  
1 cucharada de mantequilla

- # Ponga el aceite vegetal y finamente la cebolla en rodajas en la olla. Ase que a fuego medio hasta que la cebolla se convierte en transparente.
- # Añadir finamente rebanadas de plátano y pimienta blanca finamente rebanados partes de la cebolla verde, sofría por un tiempo.
- # A continuación, añada lavarse y bulgur escurrido, rojo lentejas, garbanzos cocidos y finamente rebanados partes verdes de la cebolla verde.
- # Después de asar hasta que se endurece el bulgur, añadir pimienta roja triturada, sal y el caldo en ella, agitar y cubrir la tapa de la olla.
- # En primer lugar, el pilaf cocinar a fuego mediano durante 10 minutos, luego cocinar a lo largo de fuego lento durante 15 minutos, en total 25 minutos. Quitar de la estufa, el descanso que durante media hora al menos sin el descubrimiento de la tapa.
- # Mientras tanto, decorticate los forros interiores de las almendras (Hervir las almendras durante unos minutos, eliminar las pieles de las almendras.). Asar las almendras en la mantequilla, hasta que a su vez de color rosa.
- # Ponga el pilaf descansado en la placa de servicio, espolvorear el tostado de almendras en todo el pilaf y servirla.

**Nota:** los cacahuets o almendras dulces decorticated núcleos pueden utilizarse en lugar de almendras.