



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 Amapola

Haşhaşlı Bulgur Pilavı



2 vaso de bulgur, para pilaf  
1 vaso de polvo de adormidera  
3 + 1/2 vaso de agua  
9 cucharadas de aceite de girasol  
2 cucharaditas de sal

# Coloque el agua y la sal en una olla y hervir. Luego se agrega lavado y drenaje bulgur en él.

# Cook, a fuego medio durante 15 minutos revolviendo de vez en cuando.

# Añadir aceite de girasol y de amapola en polvo, revolver y cubrir la tapa de la olla, cocinar a lo largo de fuego lento durante 5 minutos más.

# Retire la olla de la estufa, y el resto se vaivén de media hora sin descubrir la tapa. Luego agitar suavemente y servir.

**Nota:** Hay 2 tipos de amapola en polvo. Uno de ellos es el blanco y el otro es azul.