



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 Berenjena

Patlıcanlı Bulgur Pilavı



2 vaso de bulgur, para pilaf  
2 berenjenas medianas  
1 cebolla grande  
1/3 vaso de aceite de oliva  
1 vaso de tomate finamente picado  
3 vaso de agua  
1 cucharadita de menta seca  
1 cucharadita de sal

- # Pelar las berenjenas, cortar en gran tamaño de avellanas, el descanso en agua salada durante media hora. Luego colóquelo en un drainer.
- # Ponga el aceite de oliva en una olla y dejar caliente a fuego mediano. A continuación, añadir la cebolla finamente cortada y sal en ella, asado hasta que se convierte en transparente.
- # Añadir los tomates y berenjena en el mismo, sofría por un tiempo, añadir 3 vaso de agua caliente en ella. Cubra la tapa de la olla y cocinar a fuego medio durante unos 7 - 10 minutos.
- # A continuación, añada lavarse y bulgur escurrido y añadir la menta seca en ella, revuelva. Cubra la tapa de la olla, cocinar a lo largo de fuego lento durante 15 minutos.
- # Resto el bulgur pilaf con berenjenas durante unos 15 - 20 minutos.
- # Servir el calor.

**Nota:** Este pilaf podrán calentarse de freír las berenjenas también. Pero esta receta disminuye la proporción de grasa de la comida.