



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 zanahoria

Havuçlu Bulgur Pilavı



2 vaso de bulgur, para pilaf  
1 cebolla mediana  
2 zanahorias medianas  
1 vaso de frijoles blanco  
1 cucharada de pasta de tomate  
1/2 vaso de aceite vegetal  
1 cucharadita de sal  
3+1/2 vaso de agua

# Resto del blanco frijoles en agua la noche a la mañana. El día, hervir con agua su descanso, hasta ablandar los frijoles.

# Mientras tanto, dados la cebolla finamente, la zanahoria rebanada en los partidos de forma.

# Ponga el aceite vegetal en el bote y lo hacen en caliente. A continuación, añadir la cebolla, asado hasta que oscurece. Añadir la zanahoria y cocine hasta que se ablanda.

# A continuación, añada la pasta y sal en la mezcla y sofría por un tiempo. Añadir cocido y escurrido en los frijoles.

# Por último añadir lavado bulgur y 3 + 1/2 vaso de agua y revuelva. Cubra la tapa, cocinar más bajo fuego medio durante 20 minutos, luego retírelo de la estufa.

# Resto él por cerca de 15-20 minutos sin el descubrimiento de la tapa. Luego agitar y servir.

**Nota:** No es aconsejable que la reja de zanahoria, zanahoria porque le da su jugo en ese caso.