



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

## Al horno bulgur pilaf

Fırında Bulgur Pilavı



2 vaso de bulgur, para pilaf  
150 gramos cubos de vacuno  
1 cebolla grande  
2 pimientos verdes largos  
2 cebollas verdes  
9 cucharadas de aceite de girasol  
1 cucharada de pasta de tomate  
1 tomate  
1/2 cucharadita de pimienta negro  
2 cucharaditas de sal  
3 vaso de agua

- # Ponga el aceite vegetal en una olla y dejar caliente a fuego mediano. A continuación, añada más pequeños cubos de ternera en la olla, asado.
- # Cuando los pequeños cubos de vacuno dar su caldo y se evapora, añadir la cebolla finamente picados y las semillas eliminado, finamente rebanados largo pimientos verdes.
- # Cuando la cebolla se convierte en transparente, agregar pasta de tomate y lavado bulgur en la mezcla. Ase hasta que el bulgur se endurece.
- # Por último añadir el verde finamente la cebolla en rodajas, pelado y cortado en dados de tomate, sal y pimienta negro en la mezcla y saltee la mezcla durante un tiempo. Quitar de la estufa.
- # Verter la mezcla en una bandeja de hornear medio, sin ponerla, obligando a que de una cuchara. Vierta 3 vaso de agua caliente en toda la mezcla.
- # Cubra la bandeja de papel de aluminio con firmeza. Coloque la bandeja en el horno que es calentada a una temperatura de 200 C.
- # En primer lugar, el pilaf hornear a 200 C por 20 minutos, y luego hornee por 15 minutos a 185 C, en total 35 minutos.
- # Después de quitar lo de la estufa, el descanso es de 20 minutos sin el descubrimiento de la lámina de iver la bandeja. Servirla caliente.

**Nota:** Este es pilaf cocidos en hornos de piedra en Anatolia.