



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Bourré d'Aubergine Sec Au Boulgour

Bulgurlu Kuru Patlıcan Dolması



35-40 aubergines sec
2 tasses de blé de riz
1 gros oignon
1 cuillère à café de pâte de piment
8-10 branche d'aneth
1,5 tasse d'huile d'olive
1 cuillère à café de menthe séchée
1 cuillère à café de poivre noir
3 tasses d'eau
2 cuillères à café de sel

- # Faites bouillir les aubergines sec dans dans l'eau peu salée jusqu'au ramollissement.
- # Préparez les ingrédients intérieur pendant ce temps. Hachez finement l'oignon puis laissez cuire dans une tasse à thé d'huile.
- # Rajoutez le boulgour lavé puis laissez cuire quelques minutes. Rajoutez les autres ingrédients à part l'eau. Mélangez encore un peu.
- # Rajoutez enfin 1 tasse d'eau, puis fermez la casserole. Laissez reposer pendant 20 minutes.
- # Remplissez les aubergines de façon pas trop serré jusqu'à laisser un doigt d'espace.
- # Placez les bourrés dans une casserole creux, puis rajoutez l'huile qui reste dessus.
- # Faites cuire à haute température pendant 5 minutes puis rajoutez 2 tasses d'eau.
- # Laissez cuire avec le couvercle fermée à moyenne température pendant 35 minutes.
- # Servez tiède ou froid.

N-B; Vous pouvez mouiller les aubergines secs dès la veille pour faire ramollir.