



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

---

## Riz De Boulgour Filtré

Süzme Bulgur Pilavı



1 tasse de boulgour  
5 tasses d'eau  
2 cuillères à soupe de beurre  
1 cuillère à café de sel

- # Mettez de l'eau et un peu de sel dans une casserole.
- # Rajoutez du boulgour quand l'eau commence à bouillir. Faites bouillir pendant 5 minutes.
- # Versez le boulgour dans un filtre, passez dans l'eau, puis attendez que l'eau soit complètement filtré.
- # Prenez les boulgours filtrés dans une casserole. Laissez du sel et du beurre fondue sur la surface.
- # Fermez le couvercle, puis laissez cuire à basse température pendant 15 minutes.
- # Laissez reposer pendant ½ heure après avoir retiré du feu.
- # Mélangez puis servez.

N-B; Cette recette appartient à la Région d'Amasya.