



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

Le Riz Boulgour

Bulgur Pilavi



1 tasse de riz boulgour
1 oignon de taille moyenne
1 grande tomate
2 piments vert long
Du sel
2 tasses de bouillon de bœuf ou de l'eau

- # Laissez griller les oignons avec l'huile jusqu'à qu'elles deviennent rose.
- # Rajoutez du piment finement coupé, laissez cuire jusqu'à qu'elle devient molle.
- # Enfin rajoutez de la tomate râpé, et du sel puis laissez cuire pendant 5 minutes.
- # Rajoutez sur ce mélange, du riz de boulgour et mélangez.
- # Rajoutez 2 verres d'eau, laissez cuire à haute température puis au bouillonnement laissez cuire pendant 20 minutes.
- # Un moment plus tard, retirez du four, et laissez attendre en couvrant avec une serviette propre.

N-B: Vous pouvez utiliser une cuillère à café de pâte de tomate à la place d'une tomate.