



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

Riz De Boulgour A la Foie

Ciğerli Bulgur Pilavı



2 tasses de riz boulgour
1 oignon moyen
7 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de sel
4 tasses d'eau ou de bouillon de poulet
Pour le mélange au foie ;
250 gr. de foie de poulet
1 petit oignon
4 cuillères à soupe d'huile végétale
Une demi-cuillère à café de sel

- # Préparez le riz boulgour en premier. Mettez 7 cuillères à soupe d'huile dans une casserole. Rajoutez les oignons quand l'huile chauffe.
- # Laissez cuire jusqu'à que l'oignon perd sa forme. Rajoutez du boulgour lavé et filtré avec du sel, puis laissez cuire pendant 2-3 minutes.
- # Rajoutez 4 tasses d'eau ou de bouillon de poulet puis fermez la casserole. Laissez cuire à moyenne température pendant 20 minutes puis retirez du four.
- # Laissez reposer le riz et préparez le mélange au foie. Mettez dans une autre casserole, 4 cuillères à soupe d'huile, quand elle chauffe, rajoutez les oignons hachés finement et laissez cuire jusqu'à qu'elles se ramollissent.
- # Rajoutez la foi de poulet coupé à la taille d'une noisette puis laissez cuire sans fermer pendant 15-20 minutes. Rajoutez du sel puis retirez du four.
- # Lors du service, mouillez un bol, mettez 1/6 du mélange de foi au fond du bol en appuyant. Rajoutez du riz dans la partie qui reste. Retournez le bol.
- # Servez tiède ou froid.

N-B : Ce riz est l'un des plats le plus aimé de Hakkari.