



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

Riz De Boulgour Aux Amandes

Bademli Bulgur Pilavı



2,5 tasses de boulgour grossier
1 tasse de pois chiches
1 tasse à thé de lentilles rouges
2 piments vert
4 oignons frais
1 oignon moyen
7 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de flocons de piment rouge
4,5 tasses de bouillon de bœuf
2 cuillères à café de sel
Pour la surface ;
1 tasse à thé d'amandes
1 cuillère à soupe de beurre

- # Mettez dans une casserole, de l'huile et les oignons hachés finement. Laissez cuire à moyenne température.
- # Rajoutez les piments hachés finement et la partie blanches des oignons haché finement. Mélangez le contenu.
- # Puis rajoutez le riz boulgour, les lentilles rouges, les pois chiches bouillis et la partie verte des oignons frais.
- # Laissez cuire jusqu'à que le riz devient solide, puis rajoutez du flocon de piment rouge, du sel et du bouillon de bœuf. Mélangez puis fermez la casserole.
- # Laissez cuire le riz à moyenne température pendant 10 minutes puis à basse température pendant 15 minutes. Retirez du feu puis laissez reposer pendant au moins ½ heure sans ouvrir la casserole.
- # Pendant ce temps, enlevez la peau intérieure des amandes (Laissez bouillir quelque minutes puis tirez la peau des amandes). Laissez cuire les amandes dans le beurre jusqu'à qu'elles deviennent rose.
- # Mettez le riz dans une assiette puis saupoudrez les amandes grillés et servez.

N-B; Vous pouvez remplacer les amandes par des pistaches.