



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Riso di bulgur con Fagioli Freschi

Taze Baklalı Bulgur Pilavı



Mezzo kg di fagioli freschi
Due bicchieri di bulgur per riso
5 - 6 pomodori
Due pepe di Charleston
Un cucchiaino salsa di pomodoro
Una cipolla
Un bicchierino olio di vegetale
5 - 10 d'aneto
2,5 bicchieri d'acqua
Un cucchiaino di sale

- # In una pentola si mette olio vegetale e quando riscalda si aggiungono le cipolle tagliate infine e si arrossiscono.
- # Poi si aggiungono salsa di pomodoro e pepe tagliate infine insieme si arrossiscono circa per 3 o 4 minuti.
- # Si aggiungono pomodori sbucciati e si cucinano finché cambiano le figure.
- # Dopo si aggiungono i fagioli puliti e lavati insieme con acqua calda.
- # Quando la miscelata inizia a bollire si aggiunge bulgur lavato e si cucinano circa per 12 o 15 minuti.
- # Si aggiunge aneto pestato in fine e poi si leva dal fuoco.
- # Servirsi dopo aver riposato per un'pò.

Nota: Per non perdere il pudore, aneto si aggiunge per ultimo.