



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

---

## Pilaf dello Bulgur

Bulgur Pilavi



1 bicchiere Grano fino per pilaf  
1 cipolla secca  
1 pomodoro grosso  
1 pepe italiane  
Sale  
2 biccheri l'acque o brodi

- # Le cipolle tagliate si arrossiscono con olio finchè diventano viole.
- # Poi si aggiungono le pepe tagliate e si continua ad arrossire finchè arrossiscono le pepe.
- # L'ultimamente si aggiunge i pomodori tagliati e sale si continua a cucinarsi sul fuoco alto per 5 minuti.
- # In questa miscela si aggiunge grano fino (bulgur) si continua a miscelare per qualche volta.
- # Poi si aggiungono 2 bicchieri d'acque prima sul fuoco alto dopo il momento di bolimento sul fuoco basso si lascia a cucinare per 20 minuti.
- # Dopo di questo tempo si toglie dal fuoco e sopra si copre con una carta pulita oppure con un pezzo di straccio.

Nota: Per il posto di pomodoro si può mettersi anche la salsa di pomodoro.