



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî 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.