



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

---

## Pilaf Bulgur con Spezie

Baharatlı Bulgur Pilavı



2 bicchieri bulgur (grano fino)  
1 bicchiere d'olio vegetale  
2 cipolle secche  
2 cucchiai uva d'ucello  
2 cucchiai di sesamo  
4 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini di timo  
2 cucchiaini di menta  
4 bicchieri d'acqua  
1,5 cucchiaini di sale  
1 cucchiaino di peperoncino rosso  
Mezzo cucchiaino di pepenero

- # In una ciotola si mette olio e dopo arrossito per un pò si aggiungono le cipolle, si arrossiscono dopo che arrossite le cipolle si aggiungono gli agli tagliati finemente.
- # Dopo che cucinato un pò gli agli si aggiungono sesamo e uva d'ucello.
- # Si arrossiscono finchè cambia il colore della miscela.
- # Grano fino si aggiunge in questa miscela, dopo giramento per qualche volta si aggiungono tutti le spezie.
- # Si aggiunge l'acqua calda e si cucina per 17 - 20 minuti sul fuoco medio.
- # Si mette carta tra ciotola e coperchio e si lascia a riposare per 20 minuti.
- # Si serviranno caldo oppure freddo.

Nota: Questa pilaf si può trattare nelle ore di tè come insalata di bulgur.