



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

## Pilaf Bulgur di Ucello con Polmone

Ciğerli Bulgur Pilavi



2 bicchieri di bulgur per pilaf  
1 cipolla secca media  
7 cucchiaini di olio vegetale  
1 cucchiaino di sale  
4 bicchieri l'acqua o brodo di pollo  
Per la miscelata di polmone;  
250 gr. polmone di pollo  
1 piccola cipolla secca  
4 cucchiaini di olio vegetale  
Mezzo cucchiaino di sale

- # Primamente si prepara pilaf di bulgur . Nelal pentola si mette 7 cucchiaini di olio vegetale, dopo aver riscaldato si aggiungono le cipole tagliate finemente.
- # Si cucinano finchè le cipolle si perdono i colori. Sopra si aggiungono bulgur lavato e filtrato e si aggiunge la sale e si arrossisce per 2 - 3 minuti.
- # Nel bulgur si mette 4 bicchieri l'acqua o brod di pollo poi si coperta il coperchio di pentola. e si mett ea cucinare sul fuoco medio per 20 minuti. poi si toglie dal fuoco .
- # Nel momento di riposo del pilaf si prepara la miscelata con polmone . Per questo si mettono 4 cucchiaini di olio in un'altra pentola dopo aver riscaldato si aggiunge secondo cipolla tagliato finemente. e si arrossisce finchè si ammorbidisce .
- # Sopra si aggiunge polmon etagliato dimensione di nocciolino , si cucinano insieme per 15 - 20 minuti senza mettere il coperchio. poi si aggiungono sale e poi si leva dal fuoco.
- # Nel momento da servirsi si bagna la tazza , si mette dalla miscelata 1/6 in fondo di tazza. Il resto di tazza i riempisce con bulgur pilaf. Poi si inverte sul piatto da servire .
- # Si porta al tavolo caldo o fresco.

**Nota:** Questo pilaf è piacevole dell acità di Hakkari.