



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

---

## Pilaf di Bulgur con Mandorle

Bademli Bulgur Pilavı



2,5 bicchieri di bulgur per pilaf  
1 bicchiere di ceci  
1 bicchierino di lenticchie rosse  
2 pepe di ciarliston  
4 cipolle fresche  
1 cipolla secca media  
7 cucchiari di olio vegetale  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
4,5 bicchieri di brodo  
2 cucchiaini di sale  
Per la sopra;  
1 bicchierino di mandorle  
1 cucchiaio di burro

# Olio vegetale si mette nella pentola, e si aggiunge cipolla secca macinata, e si arrossisce sul fuoco medio finché la cipolla diventa trasparente.

# Sopra si aggiungono pepe ciarliston tagliata finemente e parte bianca tagliata delle cipolle fresche, così si mescolano per qualche volta.

# Poi si aggiungono lenticchie lavate bene, ceci bolliti, bulgur e nelle parti verdi delle cipolle verdi macinate.

# Dopo aver arrositi la bulgur si aggiungono peperoncino a rosso, sale e brodo, si mescolano e si coperta il coperchio di pentola.

# Pilaf prima sul fuoco medio per 10 minuti e poi sul fuoco basso per 15 minuti in totale si cucina per 25 minuti e poi si toglie dal fuoco e si lascia riposare circa per mezz'ora senza aprire il coperchio di pentola.

# In questo momento si levano le sbucie di mandorle (poi si bolliscono per qualche minuto e poi si levano le sbucie fine) E poi le mandorle si arrossiscono nel burro finché diventano viole.

# Dopo aver riposato pilaf si mette nel piatto da servire e sopra si ammettono le mandorle arrossite e si porta al tavolo.

Nota: per il posto di mandorle si può usare pistacchi.