



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

---

## Pilaf di Bulgur alle Verdure

Sebzeli Bulgur Pilavi



2 bicchieri bulgur per pilaf  
1 bicchiere di piselli sciolata  
1 patat media  
1 carota media  
1 cipolla media  
Mezzo cucchiaino di olio vegetale  
1 cucchiaino di salsa  
4 bicchieri l'acqua o brodo  
1,5 cucchiaini di sale

# Olio vegetale si mette nella pentola, e dopo aver riscaldato si aggiungono le cipolle macinate finemente e si arrossiscono finché si ammorbidono.

# Sopra si aggiungono la carota tagliata in dado, e si arrossiscono per 10 minuti.

# Poi si aggiunge la patat tagliata in dado, e dopo aver arrossito per 5 minuti si aggiunge piselli filtrati.

# Dopo aver mescolato i materiali si aggiungono salsa e sale e dopo aver passato il pudore di salsa si aggiungono 4 bicchieri d'acqua e si lascia bollire.

# Quando arriva nel momento da bollire si aggiunge bulgur lavato bene e filtrato e si coperta il coperchio di pentola.

# Pilaf prima sul fuoco medio per 5 minuti poi sul fuoco basso per 15 minuti in totale per 20 minuti si cucina.

# Dopo del tempo si toglie dal fuoco e si lascia a riposare per 15 - 20 minuti e poi si mescola leggermente e si servirsi come volendo.

**Nota:** In generale nell'preparazione di questo pilaf bulgur non si bagna prima.