



Pilaf di Bulgur alle Verdure

Sebzeli Bulgur Pilavi



2 bicchieri bulgur per pilaf
1 bicchiere di piselli scatolata
1 patat media
1 carota media
1 cipolla media
Mezzo cucchiaio di olio vegetale
1 cucchiaio 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 finchè si ammorbidente.

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 baso 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'apreparazione di questo pilaf bulgur non si bagna prima.