



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

Pilaf di Bulgur con Melanzana

Patlıcanlı Bulgur Pilavı



2 bicchieri bulgur per pilaf
2 melanzane medie
1 cipolla secca grossa
1 bicchierino olio d'oliva
1 bicchiere di polmodoro tagliato
3 bicchieri d'acqua
1 cucchiaino di menta secca
1 cucchiaino di sale

- # Si sbuciano bene le melanzane, e si tagliano dimensione di noccioline, e si fa sapettare nell'acqua salata per mezz'oretta e poi si fanno passare dal filtro.
- # Nella pentola si mette olio di oliva, e dopo aver riscaldato sul fuoco si aggiungono cipola tagliata finemente e sale si arrossiscono finchè diventano leggeri.
- # Sopra si aggiungono melanzane e pomodoro e si fanno mescolare per qualche volta. Poi si aggiungono 3 bicchieri d'acqua, poi si coperta il coperchio di pentola e si lascia acunare circa per 7 - 10 minuti.
- # Poi si aggiungono menta secca , bulgur lavato e filtrato e si mescolano si continua a cucinare coperchio chiuso sul fuoco medio per 15 minuti.
- # Pilaf si lascia a riposare per 15 minuti e si servirsi in fresco.

Nota: Questo pilaf si può prepararsi anche con friggere le melanzane. Se si decide di prepararsi in questo modo la quantità di olio si diminuisce.