



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

---

## Pilaf di Bulgur con Fagiole

Fasulyeli Bulgur Pilavı



2 bicchieri bulgur per pilaf  
25 - 30 fagioli fresche  
1 cipolla secca media  
1 pepe rossa grossa  
1 pepe da riempire  
1 bicchiere di pomodoro grattugiato  
1 bicchierino olio di girasole  
2,5 bicchieri d'acqua  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
1 cucchiaino di sale

# Fagioli si lavano e si puliscono bene, e si tagliano dimensione di 1 dito e si mettono nell apentola insieme con cipolla secca tagliata e si aggiungono olio di girasole e sale.

# Materiali dopo aver cucinato insieme per 10 minuti e si aggiunge 1 bicchierino di acqua calda e si cucina finchè i fagiolini si ammorbidiscono.

# Poi si aggiungono le pepe tagliate in quadrato e si fanno mescolare per qualche volta.

# Sopra si aggiunge pilaf filtrato e dopo aver mescolato per 1 - 2 minuti si aggiungono pomodoro grattugiato , peperoncino a rosso e 2,5 bicchieri d'acqua.

# Poi si coperta il coperchio di pentola e si cucina sul fuoc medio per 20 minuti . Senza apprire il coperchio si lascia frescare per 20 - 25 minuti.

# Si porta al tavolo in caldo.

Nota: Questo pilaf si può prepararsi per il posto di fagiole con fagiolini freschi anche . Se si usa i fagiolini si occorre di aggiungere anch 2 spicchi di aglio pestato.