



Pilaf di Bulgur con Fagiole

Fasulyeli Bulgur Pilavi



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 fuoco medio per 20 minuti . Senza aprire 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 agli pestato.