



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

Pilaf di Bulgur con Patata

Patatesli Bulgur Pilavı



2 bicchieri di bulgur
3 patate medie
1 cipolla secca media
1 cucchiaio salsa di pomodoro
Mezzo bicchiere di olio vegetale
1 cucchiaino di cumino
3,5 bicchieri d'acqua
1 cucchiaino di sale
Per friggere;
1 bicchiere di olio vegetale

- # Le patate si sbuciano, si tagliano dimensione di noccioline. Si arrosiscono nel olio finchè si arrosiscono.
- # Nella pentola si mette mezzo bicchiere di olio vegetale. Dopo aver riscaldato si aggiunge cipolla tagliata e si arrosiscono finchè si diventano gialle.
- # Sopra si aggiunge la salsa e dopo aver riscaldato la patata fritte e cipolla macinata finemente e si fanno mescolare per qualche volta.
- # Bulgur si lava, si filtrabene, e si aggiunge nell amiscelata di patata, dopo aver cucinato circa per 2 - 3 minuti si aggiungono cumino sale e d acqua.
- # Poi si coperta il coperchio di pentola si cucina sul fuoco medio circa per 15 - 20minuti. Si lascia riposare per 15 minuti dopo aver tolto dal fuoco .
- # Si servirsi in caldo.

Nota: Se si aggiunge la patata senza friggere si può allungare il tempo di cuinamento e la patat si può deformare.