



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

Pilaf di Bulgur con Noce

Cevizli Bulgur Pilavi



2 bicchieri di bulgur per pilaf
1 cipolla secca media
1 bicchiere di noce
2 spicchi di aglio
1 cucchiaino salsa di pepe
1 cucchiaino salsa di pomodoro
1,5 bicchierini di olio vegetale
3,5 bicchieri di acqua

- # La cipolla secca si taglia finemente, e si arrossisce insieme con 1 bicchierino di olio vegetale
- # Sopra si aggiunge aglio pestato, bulgur lavato, salsa, sale e si arrossiscono per 5 minuti
- # L'ultimamente si aggiungono 3,5 bicchieri d'acqua, si coperta il coperchio di pentola, e si cucina sul fuoco per 17 - 20 minuti.
- # Nel momento di riposando pilaf, noc pestato si arrossisce insieme con mezzo bicchierino di olio per 2 - 3 minuti.
- # Noce si può mescolare in pilaf oppure se volendo si può mettere anche sopra di pilaf. si servirsi così.

Nota: Noce ha la proteina per il cervello. Si preferisce per i bambini, anziani e quelli che lavorano nei campi cervicali.