



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

Pilaf di Bulgur con Carota

Havuçlu Bulgur Pilavı



2 bicchieri bulgur per pilaf
1 cipolla media secca
2 carote medie
1 bicchiere di fagioli secchi
1 cucchiaio di salsa
1,5 bicchierini di olio vegetale
1 cucchiaino di sale
3,5 bicchieri d'acqua

- # Fagioli si mettono nell'acqua dal sera prima, ed il giorno dopo si bollisce con l'acqua stessa.
- # In questo momento la cipolla si sbuccia e si taglia in fiammieri.
- # Nell pentola si mette olio vegetale e si aggiungono cipolla e carota dopo a ver riscaldato e si cucinano finchè si ammorbidiscono.
- # Poi si aggiungono salsa e sale, si fanno mescolare per un'pò si aggiungono fagioli filtrati.
- # L'ultimamente si aggiungono bulgur lavato insieme con 3,5 bicchieri d'acqua e si mescolano poi si coperta il coperchio di pentola , si cucina così sul fuoco tra media e basso circa per 20 minuti e poi si leva dal fuoco.
- # Poi si lascia a riposare senza aprire il coperchio per 15 - 20 minuti . si mescola e poi si porta al tavolo.

Nota: Nell preparazione di questo pilaf non si prevede di grattugiare la carota perchè nel momento di cuinamento la carota si lascia liquida se stessa.