



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

Pilaf di Bulgur in Forno

Fırında Bulgur Pilavı



2 bicchieri bulgur per pilaf
150 gr. di carne tagliata in modo di dado
1 cipolla secca media
2 pepe italiane
2 cipolle fresche
9 cucchiari olio di girasole
1 cucchiario di salsa
1 pomodoro
Mezzo cucchiaino di pepenero
2 cucchiaini di sale
3 bicchieri d'acqua

- # Nella pentola si mette olio di girasole, dopo aver riscaldato si aggiungono le carne tagliate in dado, si arrossisce .
- # Dopo aver arrossito la carne si aggiungono insieme le cipolle e pepe tagliata e si arrossiscono insieme.
- # Dopo che le cipolle sono diventate leggeri si aggiungono salsa e bulgur lavato e filtrato. Si arrossiscono finchè bulgur inizia a diventare duro.
- # L'ultimamente si aggiungono pomodoro tagliato e sbuciato, sale e pepenero , si fanno mescolare ancora per qualche volta e si leva dal fuoco.
- # La miscelata di pilaf si mette nel vassoio di forno medio, e sopra si aggiunge 3 bicchieri d'acquacalda.
- # Sopra si coperta con folio alluminio bene. E poi si inserisce nel forno riscaldato a 200 gradi.
- # Pilaf prima 20 minuti si cucina in 200 gradi e poi si cucina in grado di 185 per 15 minuti. Così in totale si cucina per 35 minuti.
- # Dopo aver tolto dal forno senza aprire la sopra si lascia frescare per 20 minuti. Si servirsi in caldo.

Nota: Questo pilaf in anatolia si cucina nel forno di pietra.