Tyrkisk tomatbulgur (Bulgur pilavı)



Ingredienser

♥ 2 ss olivenolje
♥ 1 løk
♥ 1 rød spisspaprika
♥ 200 g cherrytomater (se tips)
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 1 ts paprikapulver (søt og mild type)
♥ 4 dl (grov) bulgur (se tips)
♥ 6 dl vann, kokende varmt
♥ 1 chef du fond, kylling (se tips)
♥ 1 ss smør
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Ha olje i en kjele. Tilsett oppkuttet løk. La dette steke på middels varme i et par minutter, til løken er gyllen.

Skjær paprika og cherrytomater i små biter og ha i kjelen. Rør inn tomatpuré og paprikapulver. Krydre med kvernet salt og pepper.

Ha så bulgur i kjelen. Tilsett kokende varmt vann, kyllingfond og smør.

Gi blandingen et oppkok under omrøring. Sett på lokk og la småkoke på lav varme i ca. 20–25 minutter. Rør av og til og sett deretter på lokket igjen. Bulguren er ferdig kokt når den er myk og væsken har blitt absorbert.

Rør i bulguren med en gaffel for å "fluffe" den opp. Flyttes over på et serveringsfat og serveres straks.

Tips

♥ Bruk stor, grovkornet bulgur til denne retten (det står da av og til "*pilavlik*" på pakningen).

♥ Bruk søte, gode paprika og tomater. Jeg liker best å bruke rød spisspaprika, men vanlig rød paprika går også fint. I stedet for cherrytomater kan du bruke 2 store tomater.

♥ I stedet for 1 chef du fond, kylling kan du bruke 1 terning kyllingbuljong. Eller bruk ferdigkjøpt kyllingkraft. Bruk grønnsakskraft eller -buljong dersom du vil ha retten vegetar.

♥ Tomatbulgur serveres varm og nylaget.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/tyrkisk-tomatbulgur-bulgur-pilavi