

SECONDI PIATTI

# Burghul ai fagioli

LUOGO: [Asia](#) / [Arabia Saudita](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Il burghul o bulghur o mille altri modi in cui si chiama...non è altro che grano spezzato. Noi in Italia non lo conosciamo affatto, infatti è molto diffuso in Medio Oriente.

Solitamente richiede un ammollo e una cottura in acqua, noi abbiamo optato per una cottura ad assorbimento e abbiamo deciso d'accostare un legume, i fagioli, molto più vicini alla nostra tradizione e alle nostre abitudini alimentari.

## INGREDIENTI

BURGHUL a grana fine - 250 gr

FAGIOLI secchi - 150 gr

CIPOLLE o 5 cipollotti - 1

PEPERONI FRIGGITELLI 1

POMODORI 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5

cucchiari da tavola

TIMO ½ cucchiari da tè

SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Affettate la cipolla e soffriggetela in padella con un giro d'olio extravergine d'oliva.



- 2 Affettate il peperone ed unitelo in padella a soffriggere.





- 3** Quando le verdure saranno ben soffritte, aggiungete il bulghur e mescolate. Salate a dovere.



- 4** Aggiungete il pomodoro maturo, o un pomodoro pelato. Aromatizzate con il timo e continuate a rosolare per qualche altro minuto.



**5** Aggiungete i fagioli e mescolate. Tritate l'aglio ed unite anch'esso alla casseruola.





**6** A questo punto aggiungete mezzo litro d'acqua e lasciate cuocere a fuoco basso fino a che l'acqua non sarà stata completamente assorbita. Ci vorranno circa 20 minuti.

Servite immediatamente portando, se vi piace, la casseruola direttamente in tavola.



