

SECONDI PIATTI

Burghul ai fagioli

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Arabia Saudita*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



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

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.

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.



