25 Σεπτεμβρίου 2013

Πλιγούρι κοκκινιστό (Εφεσσος) από τον Ηλία Μαμαλάκη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Υλικά:

1 κ.σ φρέσκο βούτυρο

1/2 κρεμμυδι ψιλοκκομένο

2 πιπεριές κέρατο κομμένες σε ροδέλλες

2 ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους

1 νεροπότηρο πλιγούρι

1 κ.σ.μίγμα μπαχαρικών μπούκοβο,κύμινο

αλάτι

Εκτέλεση:

Μουλιάζετε το πλιγούρι σε νερό για 4 λεπτά και το σουρώνετε.

Σε μία κατσαρόλα βάζετε το βούτυρο και σωτάρετε το κρεμμύδι και τις πιπεριές.Αφού σοταριστούν προσθέτετε τις τομάτες .Αφήνετε να βράσουν και να πιούν τα υγρά τους. Προσθέτετε το μίγμα μπαχαρικών και ανακατεύετε.Προσθέτετε ενα ποτήρι ζεστό νερό, αλατίζετε και σκεπάζετε τη κατσαρόλα.Αφήνετε να πάρει βράση και προσθέτε το πλιγούρι.Το αφήνετε να πιεί όλα τα υγρά και συγχρόνως να είναι σπυρωτό,

Σερβίρεται με μαιντανό.

Συνοδεύεται με φέτα η ελιές.

Μας το έφτιαξε ο Μουσταφά στο Κερκιτζέ στην Εφεσσο.

Πηγή: dia-trofis.gr