

Boulgour Pivali Dietpassion

Ingédients pour 4 personnes :

- 200g de boulgour
- 1 poivron rouge coupé en lamelles
- 2 tomates mûres concassées ou 1 boîte de tomate concassées
- 1 oignon émincé
- Persil
- 1 càc de concentré de tomate
- Huile d'olive
- Sel, poivre et piment



Recette

- ☀️ Laver le boulgour sous l'eau et le placer dans un poêle à feu moyen.
- ☀️ Ajouter le reste des ingrédients et couvrir d'eau. Mélanger.
- ☀️ Couvrir la poêle. Faire cuire à feu moyen entre 35 et 40 minutes en mélangeant régulièrement. Possibilité d'ajouter de l'eau en cours de cuisson s'il n'y en a plus assez (dans ce cas, rallonger un peu le temps de cuisson).
- ☀️ C'est prêt !
- ☀️ Bonne dégustation !