

Il bulgur nel cuoceriso

Il cuoceriso si presta a un mucchio di preparazioni, basta sapere, per ogni cereale, quale sia la giusta proporzione fra acqua e cereale per ottenere la cottura desiderata!

Questa volta voglio presentarvi il mio bulgur:
sia nella preparazione di base che guarnito per un taboulè.

Non vi resta che prepararlo e dire come l'avete trovato!

Da me, l'hanno apprezzato e gustato tutti.

Come sempre, quando presento una ricetta, mi preoccupo anche di mostrare tutti i passaggi della preparazione; quando poi si tratta di una preparazione che cuoce senza poterla controllare, è ancora più importante essere certi che tutto sia stato indicato correttamente.

Per il bulgur nel cuoceriso, per esempio, la proporzione è di tre parti di acqua ogni due parti di bulgur.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti:

bulgur	misurini	2
acqua o brodo vegetale	misurini	3
sale		QB.
burro o olio per condire a fine cottura		Ad Lib.

Preparazione:

Cominciare misurando il bulgur, negli ingredienti ho dato una misura indicativa: in genere uso dei bicchierini o delle tazze, per esempio due bicchierini rasi di bulgur e tre bicchierini rasi d'acqua o brodo.

A questo punto sciacquare il bulgur utilizzando un colino molto fine; altrimenti o finisce tutto in acqua!

Versarlo nel cuoceriso e coprire con acqua e sale (oppure brodo)

Secondo il proprio gusto si possono aggiungere delle spezie; io uso a volte una punta di curry oppure di curcuma.

Incoperchiare e accendere.

Lasciar cuocere per venti minuti senza mai aprire il cuoceriso

(il cuoceriso passa in fase di solo riscaldamento dopo una decina di minuti ma bisogna aspettare un'altra decina di minuti, senza aprire il coperchio, perché il bulgur sia cotto completamente!)

condire, secondo l'uso che se ne farà, con un filo d'olio o una noce di burro sgranandolo bene.

Servire subito, caldo, come contorno a una pietanza principale oppure...

Lasciarlo raffreddare e condirlo con delle verdure e/o altri ingredienti per preparare una coloratissima insalata fredda (*come un'insalata di riso, in fondo*); come per esempio questo taboulè improvvisato.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Acqua: si può sostituire parte dell'acqua con del brodo vegetale, o sciogliervi dentro un mezzo ct. di granulato vegetale.