



Csirkés bulgur piláf



50 perc

Ha valaki nem elsőnek jut a serpenyőhöz, annak már lehet, hogy csak az illata marad. A fahéj, a koriander, a chili a gránátalmával igazi ízkavalkád.

Hozzávalók:

50 dkg csirkemell filé
30 dkg bulgur
1 liter csirke alaplé
3 evőkanál olaj

2 db sárgarépa
1 db gránátalma
1 zöld kaliforniai paprika
1 db sárga kaliforniai paprika

1 db vöröshagyma
4 – 5 gerezd fokhagyma
1 kávéskanál őrölt koriander
1 késhegynyi fahéj (őrölve)

1 kávéskanál őrölt bors
1 kávéskanál só
sáfrány
1 késhegynyi őrölt chili

Elkészítés:



1 A vöröshagymát apróra vágjuk és az olajon elkezdjük megpárolni, majd hozzátesszük az apróra vágott fokhagymát.



2 Ráadjuk a szintén kockára vágott csirkemellet és megvárjuk, míg kifehéredik. Rászórjuk az őrölt koriandert, sót, borsot, fahéjat, és az őrölt chili paprikát.



3 Megpucoljuk és felaprítjuk a sárgarépát, és azt is a csirkére tesszük, kicsit fedő alatt pároljuk. Közben felkockázzuk a kaliforniai paprikákat és azt is hozzá tesszük.



4 Rászórjuk a bulgurt, a sáfrányt és összekeverjük, felöntjük az alaplé felével.



5 Fedő alatt 20 percig pároljuk, közben az alaplé apránként adagoljuk hozzá, ahogy az folyamatosan felszívódik. Ha egy kicsit lesül, még gazdagabb ízekkel találkozol majd.



6 A gránátalmát felvágjuk, óvatosan eltávolítjuk a hátyákat, és kiszedjük a húsos magokat, rászórjuk a közben készre főtt ételünkre.