



Verein ExpoTranskultur

Kurdisches Baluiyah Gericht

- Feiner Bulgur
- Linzen
- Tomaten
- Gurken
- Frühlingszwiebel
- Petersilie
- Minze
- Salat
- Salz
- Kummel
- Pfeffer
- Olivenöl
- Paprikamark
- Tomatenmark
- Granatapfelmelasse.

Eine Tasse gekochte Linzen mit einer Tasse Bulgur vermischen und einweichen lassen. Die Zwiebeln goldbraun anbraten, dann das Tomatenmark und das Paprikamark dazugeben, auf den umgefüllten Bulgur geben und kneten, bis er rot wird. Fügen Sie dem Rezept die gekochten Tomaten, Gurken, Salat, Petersilie, Frühlingszwiebel, Granatapfelmelasse und alle Gewürze hinzu.

Plato kurdo Baluiyah

- Bulgur fino
- Lentejas
- Tomates
- Pepinos
- Cebollas tiernas
- Perejil
- Menta

- Lechuga
- Sal
- Comino
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Pimentón
- Concentrado de tomate
- Melaza de granada.

Mezcla una taza de lentejas cocidas con una taza de bulgur y deja que se ablande. Sofríe las cebollas hasta que estén doradas, añade el concentrado de tomate y el concentrado de pimentón, échalo sobre el bulgur y amasa hasta que se ponga rojo. Añade a la receta los tomates cocidos, los pepinos, la lechuga, el perejil, cebollas tiernas, melaza de granada y todas las especias.

Kurdish Baluiyah dish

- Fine bulgur
- Lentils
- Tomatoes
- Cucumbers
- Spring onions
- Parsley
- Mint
- Lettuce
- Salt
- Cumin
- Pepper
- Olive oil
- Paprika paste
- Tomato paste
- Pomegranate molasses.

Mix one cup of cooked lentils with one cup of bulgur and let it soften. Fry the onions until golden brown, then add the tomato paste and paprika paste, pour over the bulgur and knead until it turns red. Add the cooked tomatoes, cucumbers, lettuce, parsley, spring onions, pomegranate molasses, and all the spices to the recipe.