



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Chard de aceite de oliva

Zeytinyağlı Pazı



500 gramos chard
1/2 vaso de aceite de oliva
1 cebolla grande
2 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharadita de pimienta pegar
1+1/2 cucharadita de sal
1 cubo de azúcar
1/3 vaso de agua caliente

- # Caliente el aceite en una olla, dados la cebolla y añadir en el bote.
 - # Cuando la cebolla está cocida añadir la sal, la pasta de tomate y la pasta de pimienta en la olla.
 - # Después de la cocción de la pasta durante 5 minutos y añadir lavado escurrido chards picado tallos.
 - # Cook la deriva durante 10 minutos y, a continuación, añadir las hojas de la chard y remover sin agua.
 - # Añadir 1 cubo de azúcar y 1/3 vaso de agua caliente, la tapa de la cubierta y cocinar por 15 minutos. Tome lejos de la cocina.
- Sirva caliente o tibia.

Nota: pastas de tomate y pimienta se utilizan unos pocos o no aceite de oliva en los platos en general. Pero en esta receta se usan más que común.