



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

Vegetales mixtos olla

Türlü



250 gramos de carne cubitos
2 patatas
2 zucchinis
1 zanahoria
25 judías verdes
2 berenjenas
2 tomates grandes maduros
1 cucharada de pasta de tomate
3 pimientos verdes largo
1+1/2 cucharada de sal
2 cebollas grandes
5 cucharadas de aceite vegetal
3 vaso de agua caliente

Ponga el aceite en la olla, cuando se caliente añadir la carne. Cocine hasta que la salsa se evapora.

Añadir la cebolla cortada en que los círculos media, cocine hasta que la cebolla ablanda, añadir la pasta de tomate.

Añadir estos ingredientes, respectivamente, ya 5 minutos de descanso después de añadir cada uno de ellos; judías verdes, pimientos verdes larga, zanahoria en rodajas finamente todos juntos, entonces, tomates, berenjenas, patatas, zucchinis, espolvoree sal.

Ase las verduras un poco, a continuación, añadir 3 tazas de agua caliente, y cocinar a fuego medio en un primer momento, entonces, más fuego lento durante unos 35-40 minutos. Servir bien caliente.

Nota: Es aconsejable que el cuidado del espesor de las verduras, y colocarlos en el bote, respectivamente.