



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

Split Berenjenas con tomate y cebolla

İmambayıldı



6 berenjenas, la buena forma que se se aconseja
4 cebollas, de mediano tamaño
2 tomates, de gran tamaño
12 dientes de ajo
1/3 vaso de aceite de oliva
2 cubos de azúcar
1+1/2 vaso de agua

- # Pell cada alternando tiras de berenjena, deje de pie en agua salada durante media hora.
- # Corte la cebolla en media multa círculos, los dientes de ajo rebanada, y dados los tomates.
- # Retire el berenjenas del agua salada, lavar y secar.
- # Colocar en una olla sin cortar.
- # Añadir amasado en rodajas y con un poco de sal durante un tiempo de cebolla, ajo, tomate, aceite de oliva, sal, el azúcar y, finalmente, el agua caliente.
- # Cocine hasta que las berenjenas ablandar.
- # Haga agujeros en las berenjenas por la ayuda de un tenedor, y el lugar de la mezcla cocinada en el mismo.
- # Cocine las berenjenas después del llenado ellos durante unos 10 minutos más.
- # Servir tibio o caliente.

Nota: Hay algunas formas alternativas para cocinar este plato, pero éste es el más saludable.