



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

Berenjena con aceite de oliva

Zeytinyağlı Patlıcan



500 grs oz berenjena
2 cebollas
3 tomates
2 pimientos plátano
1/3 vaso de aceite de oliva
1 vaso de aceite de freír
8 dientes de ajo
1+1/2 cucharadita de sal
1 cubo de azúcar

Pelar las berenjenas, y de pie en el agua salada.

Picar la cebolla y los dientes de ajo como medio tinny círculos. Dados los tomates y los pimientos.

Ase la cebolla y el ajo con el aceite de oliva en un primer momento, luego añadir la pimienta, y luego añadir el tomate asado y por 5 minutos más.

Justo antes de tomar de la cocina cubo de sal y añadir el azúcar.

Vierta la mezcla sobre las berenjenas en rodajas y tostado. Deje reposar por un rato y servir.

Nota: berenjenas con aceite de oliva es un fácil de digerir comida. Es totalmente sano.