



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

Asure Sopa

Aşure Çorbasi



250 gramos cubos de pollo
1 vaso de trigo
1/2 vaso de garbanzos
1/2 vaso de frijoles blancos
1 tomate grande
1 cebolla grande
1 cucharada de pasta de tomate
1 cucharada de mantequilla
3 cucharadas de aceite vegetal
El jugo de un limón
2+1/2 cucharadita de sal
8 - 10 tallos de perejil
2 - 3 tallos de menta fresca
4 vaso de agua

Limpiar el trigo, garbanzo y frijol blanco en la noche y lavarlos. Coloque el blanco, frijol y garbanzo en el mismo recipiente y colocar el trigo en un tazón y agregue el agua sobre ellas hasta que el agua cubre los ingredientes.

El día después, vierta la mezcla de blanco, frijol y los garbanzos en una olla con el agua en el cuenco, y para el trigo en un punto también, y hervir hasta que ablande.

A continuación, dividir el trigo cocido en 2 partes iguales, y mezcla la primera parte hasta que se convierte en puré.

Ponga el aceite vegetal y la mantequilla en una olla. Cuando se derrite la mantequilla a fuego medio y se mezcla con el aceite, añadir la cebolla cortada en cuadritos y asado él.

Cuando la cebolla se convierte en transparente, agregar pasta de tomate y sofría la mezcla por un tiempo. Añadir los pequeños cubos de pollo en la mezcla también.

Cuando el pollo absorbe totalmente el caldo, agregue el cocido de garbanzo, poroto blanco, el trigo y el puré de trigo con su agua hirviendo. Agregar 4 vaso de agua caliente también en la mezcla.

Cuando todos los ingredientes llega a la temperatura de ebullición, agregar el tomate cortado en dados y la sal en ella, y hervir la mezcla durante unos 5 minutos más.

Por último, agregar la menta finamente en rodajas, perejil y jugo de limón en la sopa, remover y retirar la olla de la estufa con urgencia. Servir caliente.

Nota: cocido frijoles secos, caballo de maíz y los frijoles se pueden añadir en Asure Sopa también.