



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

Sopa de Sultan

Sultan Çorbasi



1 pequeño manojo de espinacas
1 cebolla mediana
1 vaso de lentejas rojas
8 cucharadas de aceite de girasol
1 zanahoria mediana
1 cucharada de harina
7 vaso de caldo
2+1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negro

Para el albóndigas:
200 gramos carne molida
1 rebanada de pan rancio
1 cebolla pequeña
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Lavar la lenteja, agregue 4 vaso de agua en él, y dejar que pierda su forma por la ebullición.
- # Lave la espinaca, se cortan finamente y poner en una olla pequeña, agregar la cebolla finamente cortada en cuadritos sobre el mismo con 1 / 2 cucharadita de sal. Revuelva la mezcla y, a continuación, cubrir la tapa de la olla y cocinar a lo largo bajo el calor de media hora
- # Mientras tanto, preparar las albóndigas para la sopa; reja la cebolla y mezclar con la rodaja de pan rancio y, a continuación, añadir negro tabilla y también de pimienta, amasar la mezcla hasta que se convierte en homogéneo.
- # Pick piezas, cada uno tiene el tamaño de nogal, de la mezcla y el rollo de ellos. Theni la República Federativa de Yugoslavia y con un poco de aceite, hasta que su color cambia un poco.
- # Ponga el aceite vegetal en la olla y caliente a fuego mediano. Y, a continuación, añadir la zanahoria en cubitos y asado.
- # Cuando la zanahoria se convierte en transparente, añadir la harina en ella. Sofría durante aproximadamente 1-2 minutos, añadir la mezcla de cebolla cocida y las espinacas en la zanahoria y remover un par de veces.
- # Agregue el cocido de lentejas y tensas, 7 vaso de agua y 2 cucharadita de sal en ella.
- # Cuando la sopa alcanza a la temperatura de ebullición, cocinar a fuego medio durante 15 minutos más.
- # Espolvorear pimienta negro todo, por último, y de sacarlo de la estufa con urgencia. Servir caliente.

Nota: Apio tal vez añadido el Sultán en la sopa, mientras que añadir también la zanahoria.