



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

---

## Koluk comida

Kölük Aşı



1 vaso de lentejas rojas  
1/2 vaso de bulgur, estilo pilaf  
1 cebolla mediana  
1/6 vaso de aceite de girasol  
1/2 cucharadas de pasta de pimiento  
1/2 cucharadas de menta seca  
1/2 cucharada de sal  
7 vaso de agua

- # Ponga 7 vaso de agua caliente en una olla, agregar las lentejas rojas en el mismo.
- # Cook que a fuego medio, hasta que la lenteja de color rojo pierde su original forma y color.
- # Añadir bulgur en la precocida de lentejas y cocine la mezcla durante 10 minutos más.
- # Ponga el aceite vegetal en una olla o sartén, añadir la cebolla finamente cortada en cuadritos y en el asado.
- # Cuando la cebolla ablanda totalmente, agregue pimienta y sal pasta en ella, sofría por un tiempo más.
- # Añadir la mezcla de cebolla cocida a la mezcla de lentejas y bulgur.
- # Cuando la sopa alcanza a la temperatura de ebullición, agregar la menta y el calor a su vez a la baja, espiral Después de él por un tiempo, retire la olla de la estufa.
- # Servir caliente.

Nota: Koluk comida es la comida regional de Gaziantep.