



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Les recettes de cuisines

Bourré De Courgettes Aux Légumes

Sebzeli Kabak Dolması



8 courgettes rondes
2 pommes de terre moyennes
2 carottes moyennes
1 tasse de petits pois en conserve
1 oignon moyen
1,5 tasse d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de sucre
1 tasse d'eau

- # Lavez les courgettes, coupez le bout, puis creusez l'intérieur.
- # Hachez les oignons finement. Mettez de l'huile d'olive dans une poêle, quand elle chauffe, rajoutez les oignons, puis laissez cuire.
- # Rajoutez les carottes coupés en petit morceaux puis laissez cuire. Rajoutez les pommes de terre coupé en petit morceaux 5 minutes plus tard.
- # Quand les pommes de terre commencent à se ramollir, rajoutez l'intérieur des courgettes, des petit pois, du sucre et du sel. Laissez cuire pendant 10 minutes.
- # Remplissez les creux des courgettes avec le mélange. Fermez avec les morceaux coupés puis placez dans une casserole puis rajoutez de l'eau.
- # Placez à moyenne température puis laissez cuire jusqu'au ramollissement des courgettes.
- # Servez tiède ou froid.

N-B; Vous pouvez utiliser de la moelle dans la préparation.