



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

Türlü D'Été

Yaz Türlüsü



350 grammes de viande en cubes
2 oignons
30-35 morceaux de fèves fraîches
2 pommes de terre
2 aubergines
2 courgettes
2 poivrons farcis
3 tomates
1 tasse d'huile de tournesol
Sel

- # Épluchez les aubergines en long, puis coupez en petit morceaux. Mouillez avec de l'eau salée. Laissez attendre pendant ½ heure.
- # Prenez le fil des haricots puis séparez en 2-3 morceaux. Coupez les courgettes et les tomates en petit morceaux.
- # Haches les oignons secs finement. Épluchez les tomates, puis coupez en cubes.
- # Sortez les pépins des poivrons, puis coupez un peu grand.
- # Mettez de l'huile dans une casserole, quand elle chauffe, rajoutez les oignons, rajoutez la viande puis laissez cuire jusqu'à qu'il absorbe son liquide.
- # Rajoutez avec 5 minutes d'intervalle, les haricots, les piments, les pommes de terre et les aubergines.
- # Enfin rajoutez les tomates et du sel. Fermez la casserole puis laissez cuire pendant 30-35 minutes.
- # Servez chaud.

N-B; L'eau n'est pas utilisé dans cette recette en raison du jus que contiennent les tomates.