



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

Bettes à l'Huile d'Olive

Zeytinyağlı Pazı



500 gr. bettes
1,5 à thé d'huile d'olive
1 morceaux d'oignon grandes
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 cuillère à café de pâte de piment rouge
1,5 cuillère à thé de sel
1 sucre en morceau
1 tasse de thé d'eau chaude

- # Rajoutez les oignons coupé en morceau dans l'huile d'olive chauffant dans une casserole.
- # Quand les oignons sont cuits, rajoutez du sel, puis de la pâte de tomate et de piment.
- # Après 5 minutes de cuisson, rajoutez les tiges des bettes qui sont bien rincés et nettoyés.
- # Après 10 minutes de cuisson des tiges, rajoutez les feuilles des bettes. Tournez 5 minutes sans eau.
- # Rajoutez un morceau de sucre et 1 tasse de thé d'eau chaude, et laissez cuire le couvercle fermée pendant 15 minutes. Retirez du four.
- # Servez froid ou tiède.

N-B: Dans les plats à l'huile d'olive normaux, la pâte de tomate est peu utilisé ou même pas du tout, mais dans cette recette elle est utilisé plus que d'habitude.