



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

Lingua con guarnire

Garnitürlü Dil



1 lingua di bue
1 cipolla di media grandezza
1 patata
1 carote grande
1 cucchiaio medio di sale
mezzo cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino medio di farrina
2 cucchiaini di olio vegetale
1 sacatola di pisello vede

- # Si mette la lingua di bue nella pentola a pressione, poi si aggiungono sale pepenero, cipolla, carote che sono condividi in qualche pezzi.
- # Sopra si aggiunge tre bicchiere d'acqua, dopo che arrivato il momento di bolire si far bollire per 45 minuti.
- # Si deruba la pelle di lingua ancora caldo , si taglia a fette la grandezza di dito mignolo, in vicino si mette cipolla, carote e patata.
- # Farina, olio vegetale, 1 bicchiere d'acqua lingua, un cucchiaino di sale si mettono in una pentola piccola si fa bolire con mescolando.
- # Si mette calda sopra intorno nella lingua affettata.
- # I piselli si mettono intorno e si servisce caldo.

Nota:. Si consiglia di cuocere le frattaglie nella pentola a pressione per il risparmio di tempo ed energia.