



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

Zucca nel Forno

Fırında Kabak



6 zucche medie
1 cipolla
6 spicchi d'aglio
1,5 bicchieri olio d'oliva
4 pomodori
1 cucchiaino di zucchero in polvere
1 cucchiaino di sale

Le cipolle si macina in fine poi si arrossiscono nell'olio d'oliva finchè si arrossiscono poi si aggiungono zucchero e pomodoro grattugiato in polvere e si cucina una schiumata.

Sopra si aggiungono aglio grattugiato e sale. Si cucinano finchè va il pudore d'aglio.

In questo momento si preparano le zucche e si tagliano in rotonde e si mettono in un vassoio del forno .

Sopra si mette la miscelata preparata con pomodoro. Sopra del vassoio si coperta con foglio alluminio.

Poi il vassoio si mette nel forno riscaldato a 195 gradi. Si cucina circa mezz'ora.

Si servirsì dopo aver freddato.

Nota: In questa ricetta non si aggiunge l'acqua in più perchè viene apposto liquido del pomodoro.