



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

---

## Ceci con Pomodoro

Domatesli Nohut



2 bicchieri di ceci  
250 gr. carne di vitello tagliata in cubo  
5 pomodori  
4 pepe italiane  
2 cipolle secche  
1,5 bicchierini d'olio vegetale  
1,5 cucchiaini di sale

- # Ceci si lava una notte prima e poi si bagna con l'acqua e il giorno dopo si bolisce con quell'acqua.
- # Nella pentola si mette olio vegetale e dopo aver riscaldato si aggiunge cipolla tagliata e si arrossisce finchè si cambia il colore.
- # Poi sopra si aggiungono le carne e pepe si cucinano finchè la carne si lascia liquido e ri succhia.
- # In questo momemnto i pomodori si sbuciano e si grattugiano .
- # Poi tutti i pomodori si aggiungono nella pentola e si aggiunge sale. Si cucinano finchè i pomodori diventano come salsa.
- # L'ultimamente si aggiungono i ceci bolliti e filtrato. Poi si mescolano e si coperta il coperchio di pentola e si lascia a cucinare sul fuoco medio per 20 minuti .
- # Si porta il caldo al tavolo.

**Nota:** Questa ricetta si può preparare nella stagione di pomodoro con i pomodori liquidi.