



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

Pasta con Verdure

Sebzeli Makarna



1 pacco di pasta tagliata
1 cipolla
2 zucche
1 melanzana
1 pepe di carne rosso
2 pepe italiane
3 spicchi d'aglio
2 pomodori
1 bicchierino olio d'oliva
2 cucchiaini di sale

- # Cipolle ed aglio si macinano in fine e si arrossiscono nell'olio d'oliva
- # Sopra si aggiungono dopo 5 minuti pepe rosso, pepe italiane e zucche tagliate in cubo. Poi si aggiungono le melanzane senza sbuciare ma taglaite dimensinone delle zucche
- # Poi si cucinano sul fuoco medio circa per 10 minuti in coperto.
- # Poi in un'altra pentola si bolle la pasta circa 10 - 12 minuti. Prima di togliere dal fuoco si aggiunge 1 bicchiere d'acqua fredda.
- # Poi nelle verdure cucinando si aggiunge il pomodoro tagliato e si cucinano ancora 3 - 4 minuti .
- # Pasta preparata si aggiunge nelle verdure cucinate e si cucina ancora circa per 5 minuti sul fuoco basso con mescolare senza pastare la pasta .
- # Si servirsi in caldo.

Nota: In questa pasta si può aggiungere secondo delle stagioni piselli e carote.